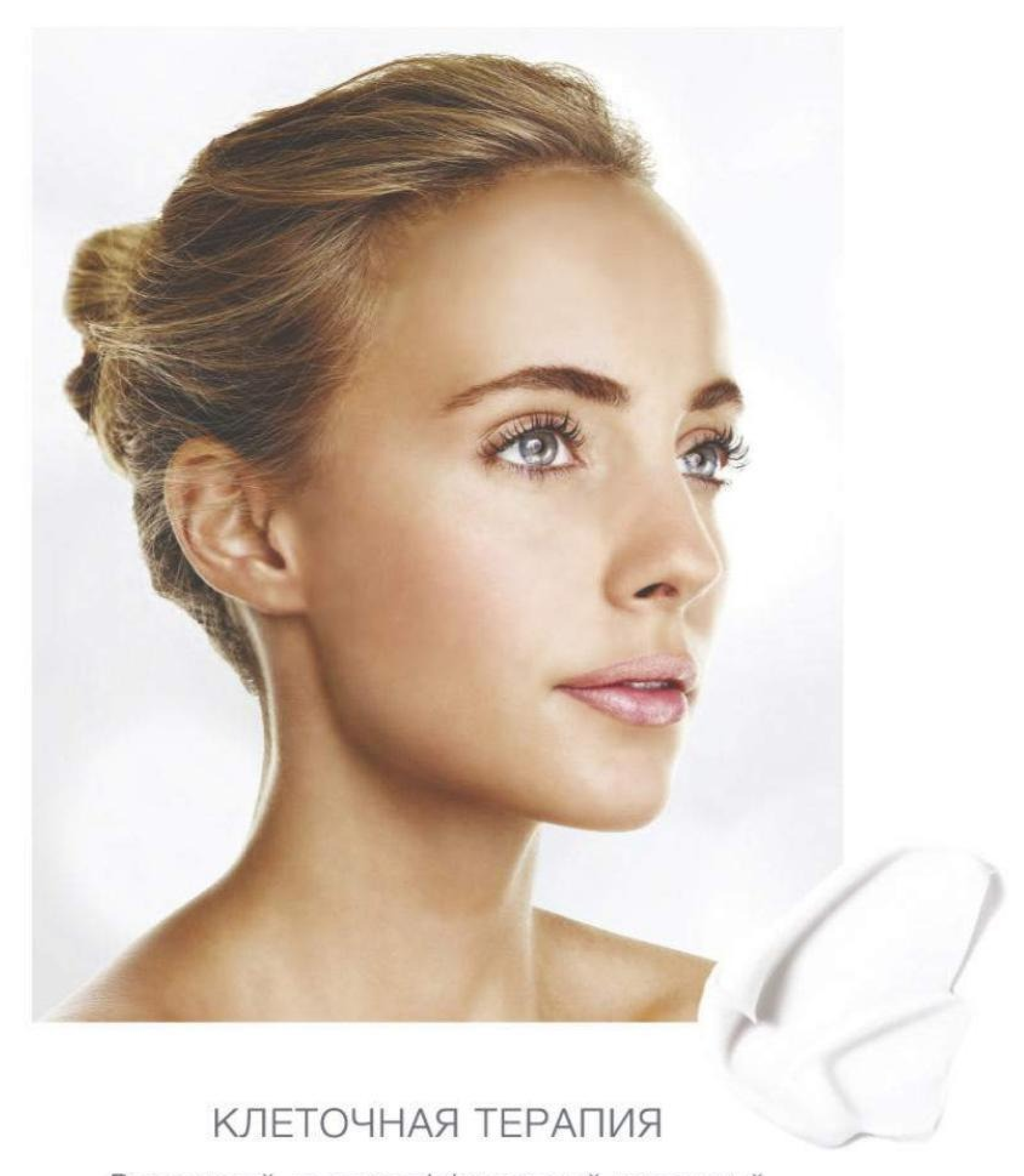

№ 61
ИЮНЬ 2021
ПСИХОЛОГИЯ
PSYCHOLOGIES
Ирина Шихман
“Мне 37 лет, и я не хочу детей”
+ МОЯ ИСТОРИЯ
«Нас перепутали в роддоме»
• Голос женского тела
• Мы все манипуляторы?
• Самозащита: харассмент на улице
ДОСЬЕ
КАК ПЕРЕЖИТЬ РАССТАВАНИЕ
ISSN 1817-4582
21006
9 771817 458209
Кварц 2



КЛЕТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Роскошный, высокоэффективный клеточный антивозрастной уход за кожей

Вот уже более 20 лет Skincode предлагает чистый косметический уход за кожей, основанный на инновационных швейцарских формулах, которые включают в себя последние научные и дерматологические достижения. Skincode Exclusive - это клинически протестированная коллекция, основанная на известных швейцарских принципах клеточного антивозрастного ухода, обеспечивающая передовой, роскошный и высокоэффективный уход за кожей.

skincodeshop.ru

skincode
switzerland

НАУЧНО ДОКАЗАНО,
ЧТО КОЖА ВЫГЛЯДИТ МОЛОЖЕ

skincode
switzerland
EXCLUSIVE
CELLULAR ANTI-AGING CREAM
CRÈME CELLULAIRE ANTI-ÂGE

90% УЛУЧШАЕТСЯ ЭЛАСТИЧНОСТЬ*

95% УМЕНЬШАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО МОРЩИН*

100% ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ УВЛАЖНЕННОСТИ КОЖИ*

Made in Switzerland

* Процентное соотношение 20 женщин, которые подтвердили положительный эффект, испытав Клеточный антивозрастной крем в 28-дневном независимом клиническом исследовании, проведенном Farcoderm S.r.l.

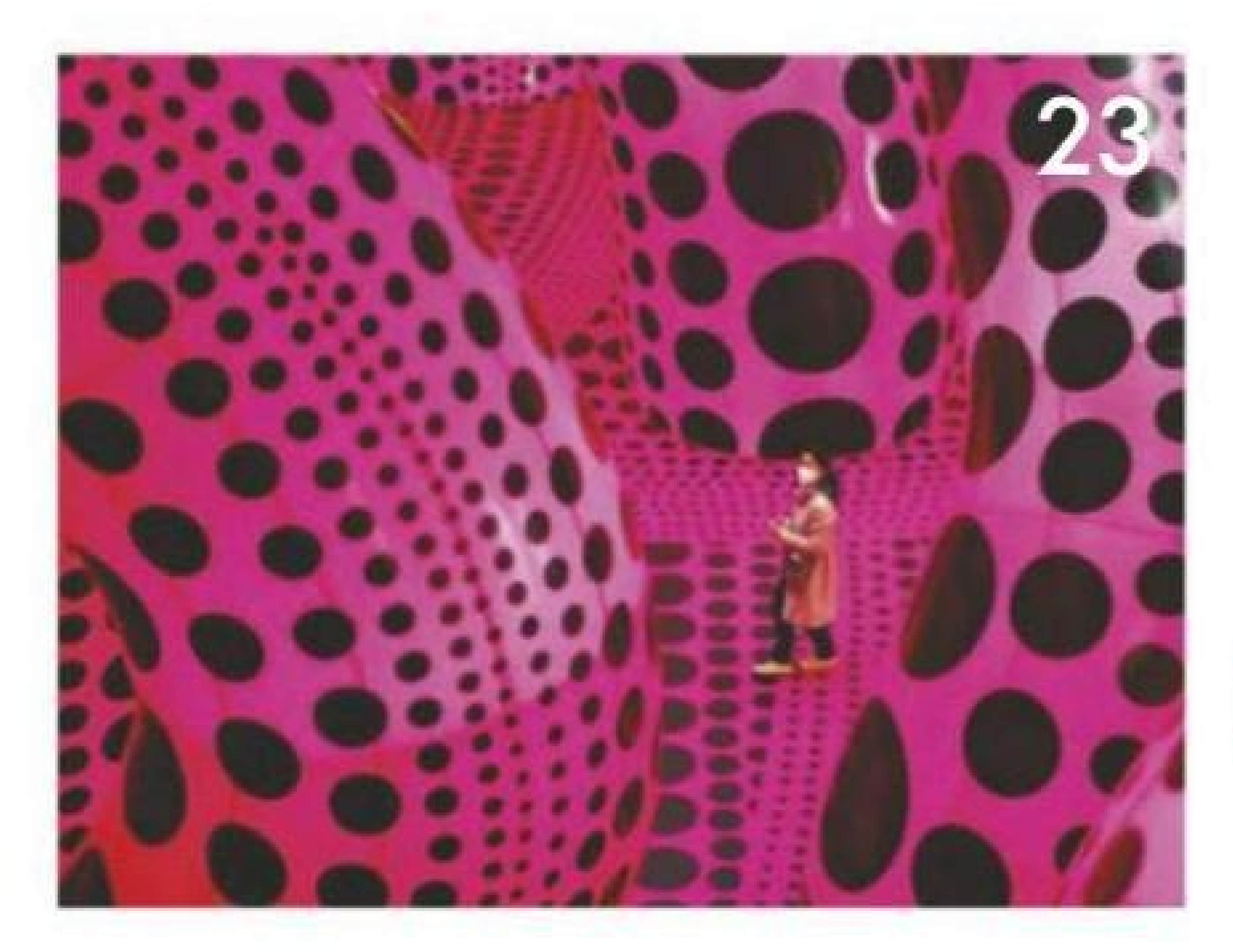
СОДЕРЖАНИЕ

ИЮНЬ 2021



Диван

Фото: Алексей Костромин; стилист: Алеко Надирян; макияж и прическа Екатерина Соколовская; ассистент фотографа Ярослав Лукьянченко; продюсер Полина Величко. На Ирине: пиджак, брюки, блузка – все Alberta Ferretti, серьги Ermanno Scervino



Взгляд



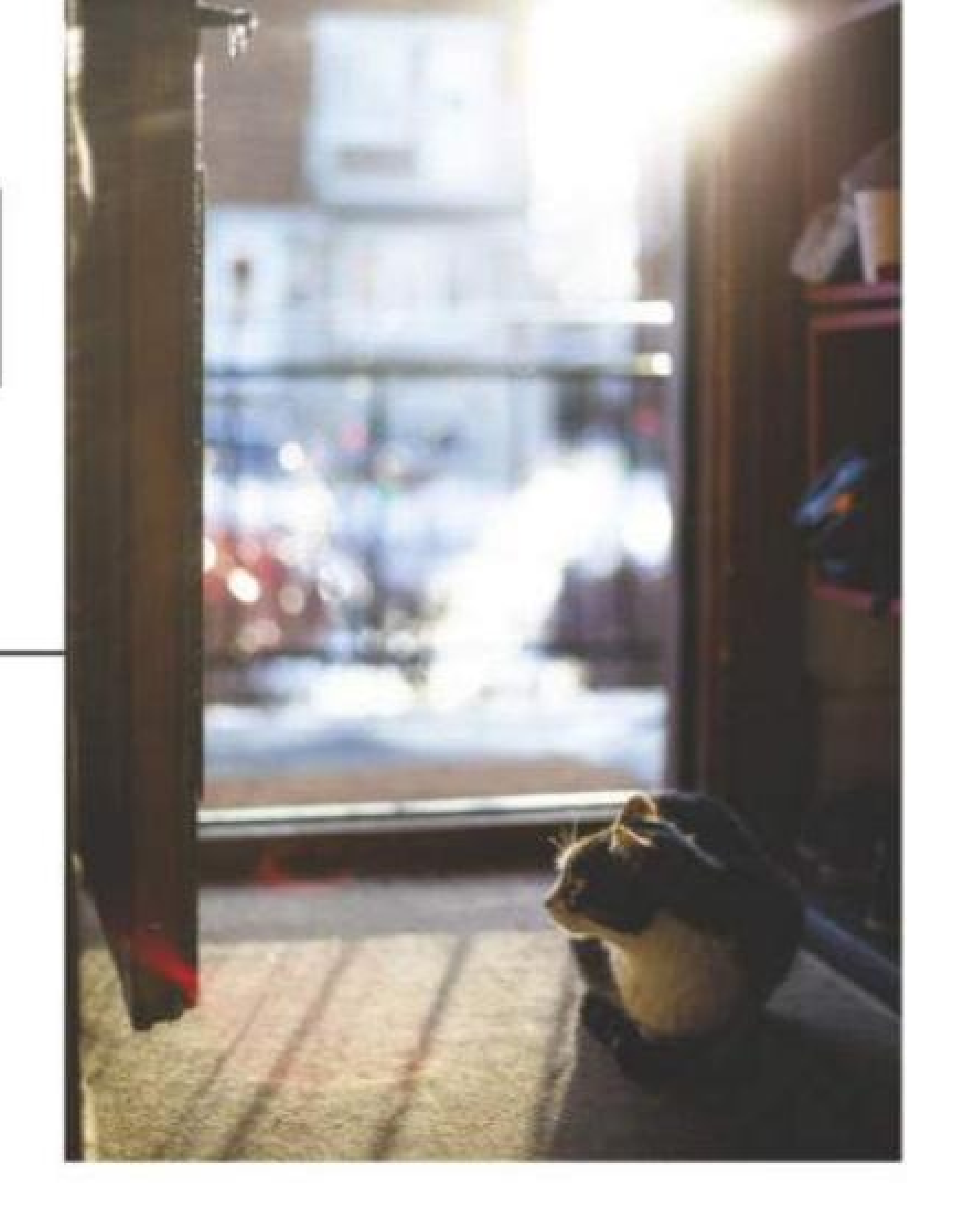
ПОДРОБНОСТИ

ВОЛЬНАЯ ТЕМА

ФОТО: GETTY IMAGES, AP/EAST NEWS

PSYCHOLOGIES СОДЕРЖАНИЕ

ИЮНЬ 2021

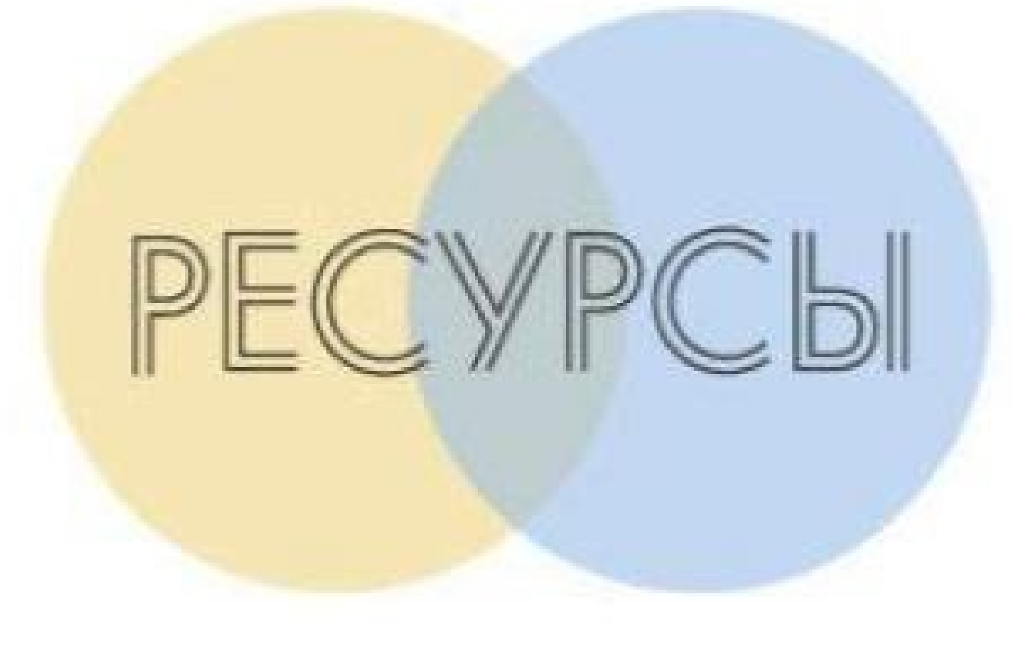


Досье

Как пережить РАССТАВАНИЕ

ВКУС ЖИЗНИ

Удовольствия со смыслом



Психотерапия, здоровье, развитие

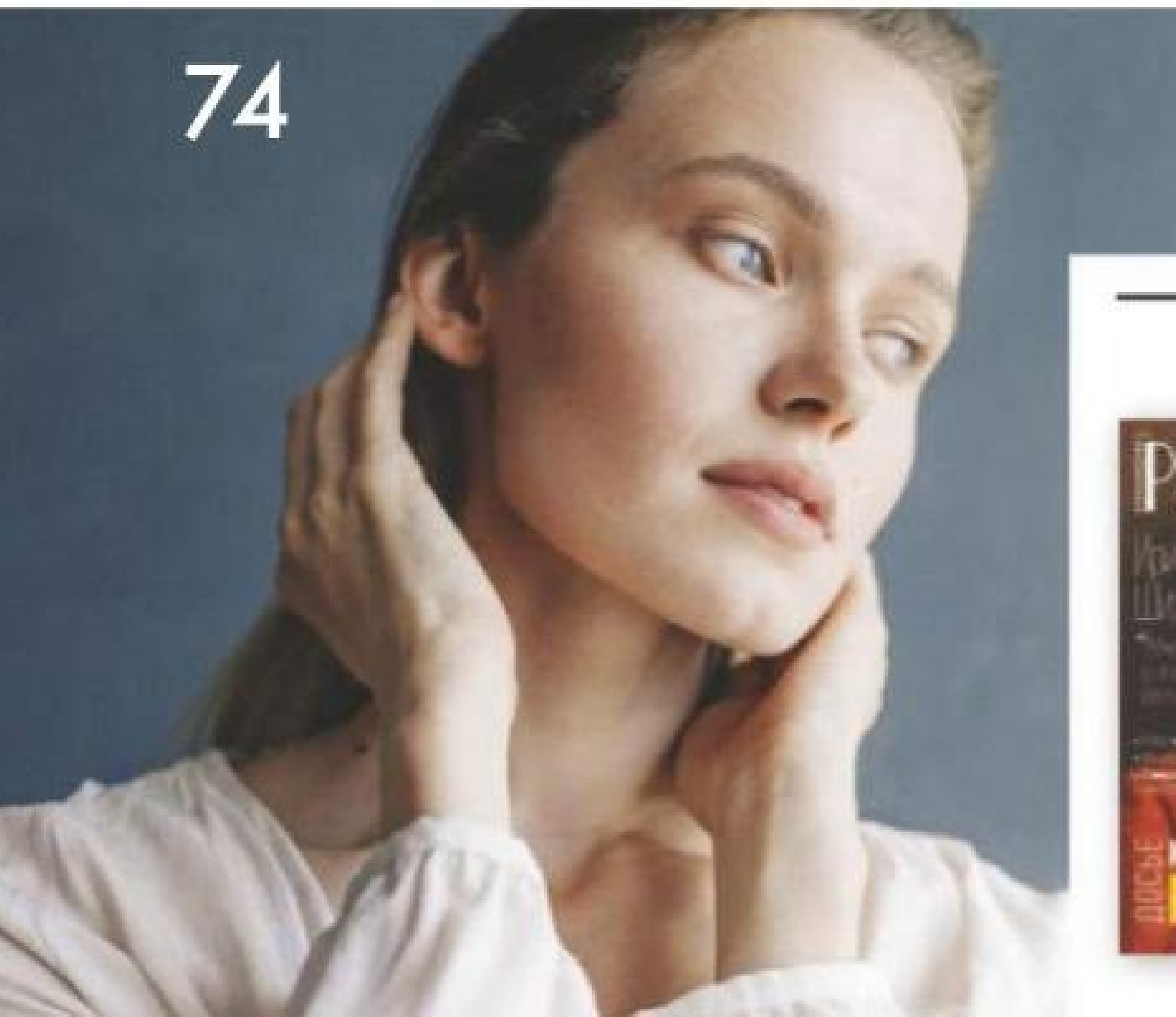
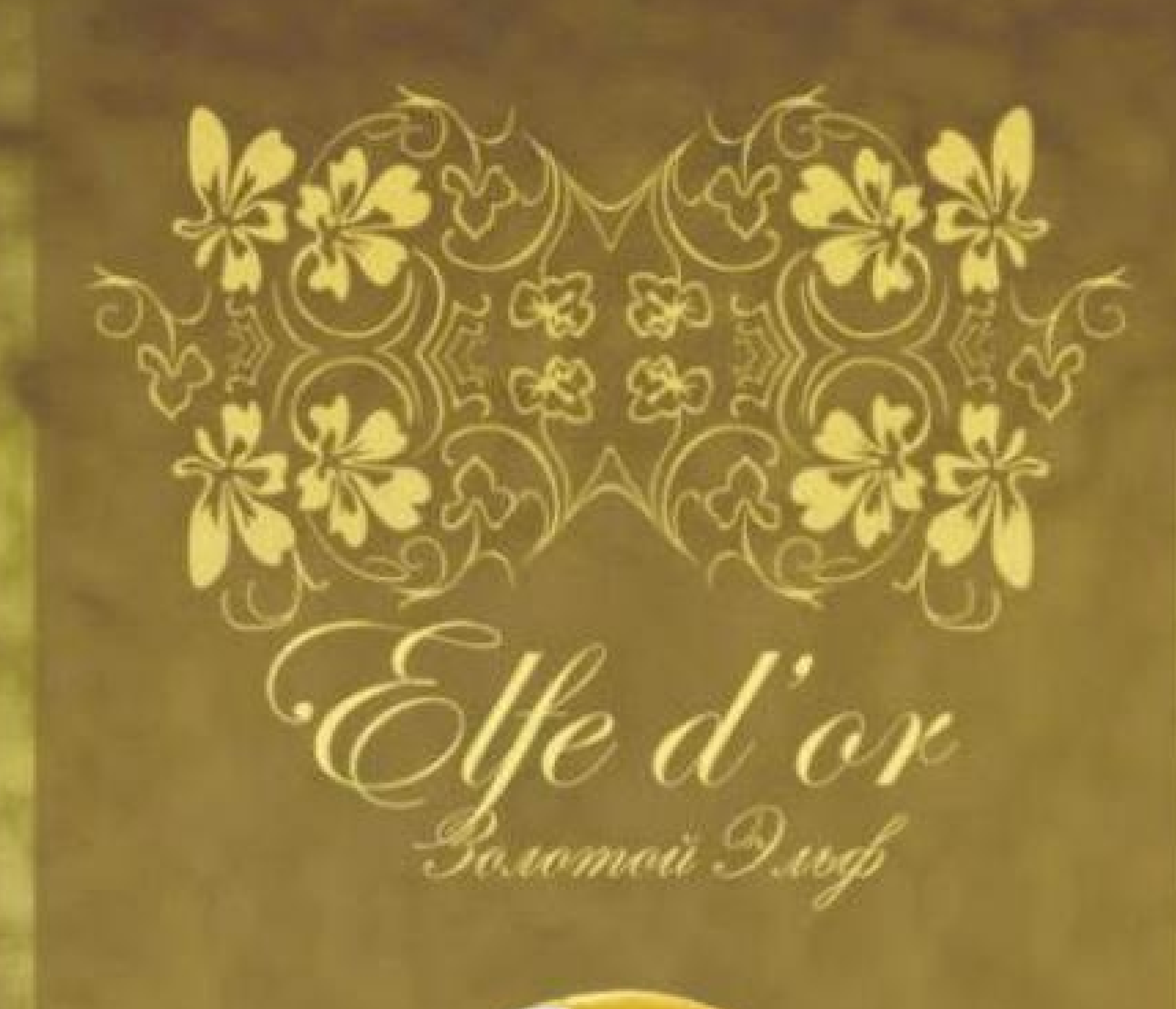


ФОТО: GETTY IMAGES (2)





www.lescontes.fr

Les Contes



PSYCHOLOGIES.RU

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ПАБЛИШИНГ»

Главный редактор Наталья Бабинцева
Арт-директор Дмитрий Осипов
Шеф-редактор Ольга Сульчинская
Контент-редактор Мария Кострюкова
Директор отдела красоты Мария Тараненко
Редактор отдела «Взгляд» Алла Ануфриева
Редакторы Екатерина Макаркова, Ирина Урнова
Фоторедактор Полина Величко
Дизайнер Евгения Балашова
Корректор Елена Малыгина
Ассистент редакции Анна Лещева

Главный редактор сайта Мария Лаврентьева
Редакторы Елена Сивкова, Александра Ефимова, Сабина Шмакова
Контент-редактор Анна Свирина

Переводчики: Денис Бондаревский, Галина Северская

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

Адрес редакции: Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

ДИРЕКЦИЯ
Президент Виктор Шкулев
Исполнительный директор Алексей Овчинников
Бренд-директор Артем Амелин
Директор по маркетинговым исследованиям Алексей Овчинников
Корпоративный директор по распространению Алексей Абросимов
Заместитель корпоративного директора по распространению Сергей Казаков
Корпоративный директор по фотографии Анна Павельева
Руководитель отдела допечатной подготовки Николай Березников
Директор по производству Александр Кондаков

ПЕЧАТЬ
ООО «МДМ-Печать», Россия, 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
т. (7 495) 633 5683, факс (7 495) 633 5795, e-mail: distr@hspub.ru

«PSYCHOLOGIES (ПСИХОЛОДЖИС) – РУССКОЕ ИЗДАНИЕ» № 61. Ежемесячный психологический журнал. 16+. Издается с января 2016 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-63523 от 02 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор – Наталья Валентиновна Бабинцева.
Номер заказа полиграфического предприятия: 25-16/151.
Дата выхода в свет: 21.05.2021. Свободная цена.
Тираж: 80 000 экземпляров. Copyright © 2016, ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Россия.

ABC Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC press-abc.ru

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (7 495) 633 5732 или e-mail: replacement@hspub.ru

HEARST SHKULEV *Publishing*

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ МЕДИА»

ДИРЕКЦИЯ
Президент Наталья Шкулева
Директор по рекламе Екатерина Липова
Ведущий менеджер по рекламе Оксана Иванова
Менеджер по рекламе Екатерина Большакова
Ассистент отдела рекламы Мария Глинская
т. (7 495) 633 5634, факс (7 495) 633 5634, e-mail: adv@psychologies.ru

Коммерческий директор интернет-департамента Дмитрий Лидский
Бренд-менеджер Наталия Исаева

Финансовый директор Олег Бобылев
Коммерческий директор Hearst Shkulev Media Анна Клопова
Корпоративный HR-директор Тамара Шкулева
Корпоративный директор по правовым вопросам Юлия Ципилева
Корпоративный директор по производству и IT Эразм Конюшков

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
Директор Ирина Маханева
Старшие креативные менеджеры Екатерина Березникова, Ольга Подсевалова
Менеджер Надежда Поторокина
Руководитель отдела дизайна макетов Мария Шумакова
Координатор дизайна макетов Татьяна Ляпунова
Дизайнер по рекламе Екатерина Кравец
PR-менеджер Дарья Храмова

ООО «Херст Шкулев Медиа», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5757, факс (7 495) 981 3911, info@hsmedia.ru

HEARST SHKULEV *Media*

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ДИДЖИТАЛ»

Исполнительный директор Елена Шкулева

HEARST SHKULEV *Digital*



psychologies.ru
Чтобы перейти на сайт прямо сейчас, снимите этот QR-код с помощью смартфона или планшета, предварительно установив приложение типа Flashcode или Mobiletag.

PSYCHOLOGIES
President Brigitte Mortier
2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France
tel.: + 33 01 44 65 58 03,
+ 33 06 74 88 47 81

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
President David Carey
Senior Vice President, CFO and General Manager Simon Horne
Senior Vice President, Business Development Jay McGill
Senior Vice President, International Publishing Director Jeannette Chang
Senior Vice President, Editorial Director Kim St. Clair Bodden
Executive Director, Editorial Astrid O. Bertoncini

ANTONIO BANDERAS
PERFUMES



От редактора

Улыбнись **тому, что было**

Расставаться с партнером больно всегда. Неважно, кто из нас принимал решение. Открытые чувства не уложить так, чтобы они не ранили каждую минуту, с бесконечным потоком мыслей не договориться. Боль неизбежна, увы. Я, мы – живые и всю жизнь не ходим, а танцуем по этим граблям. Глядя на траекторию своих танцев, я вижу моменты, которые усиливали мою и чужую боли многократно. Вот чего мне искренне хотелось бы избежать в своих расставаниях:

Письменное прощание. Как бы ни было невозможно видеть его – того, с кем больше не по пути, я бы хотела найти силы поставить точку, глядя в глаза. Прощаясь письменно, я лишила себя честного диалога, сбежала и потеряла возможность лучше понять не только его, но и себя. В том красивом письме без ответа задохнулись смыслы, оно не передало настоящих ощущений. А только настоящие – пусть даже горькие и ранящие – имеют ценность.

Забывание через силу. Это только кажется, что с глаз долой – из сердца вон. Заблокировать в соцсетях, удалить фото, выбросить забытую зубную щетку, перестирать любимую раньше серую рубашку с заломами на воротнике и волосками собачьей шерсти, чтобы на ней не осталось теперь уже чужого аромата ветивера... Выкорчевывая из себя общие с кем-то воспоминания, я теряла собственные, резала по живому там, где как раз надо бы быть нежной.

Продолжение из-за чувства вины. Мы больше не вместе, но из жалости мне приходилось презентовать короткие встречи как одолжение, ведь инициатива все бросить лежала на мне. Это было все равно что резать хвост по кусочку. Иллюзия близости все равно разбилась о реальность, чувство вины при этом стало невыносимым из-за осадка обмана.

Сожаление через годы. Иногда в точечных воспоминаниях о прошлом всплывает предательская мысль – мол, вот тут была ошибка. И если б не рубить сплеча, мне бы жить теперь да радоваться. В такие моменты я понимаю, что вдруг теряю доверие к себе. Ведь я – это всегда я, сейчас или десять лет назад. И если я приняла такое решение, значит, оно казалось мне верным.

...Хотелось бы думать, что список сожалений о моих расставаниях закончен, но никто не знает наверняка. И хорошо бы достичь такого уровня понимания, из глубин которого написал Маркес: «Не плачь, потому что это закончилось, улыбнись тому, что это было». Пусть даже улыбка будет сквозь слезы.



Наталья Бабинцева,
главный редактор

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

 Координатор **Ольга Кочеткова-Корелова**

МАКСИМ ПЕСТОВ
Психотерапевт, психиатр-нарколог, системный семейный терапевт, гештальт-терапевт, супервизор и преподаватель гештальт-терапии.

Каждый месяц он отвечает на несколько писем из нашей почты.



Муж ушел из реальности в соцсеть

Муж увлекся приложением Clubhouse, даже по ночам что-то слушает. Это какая-то одержимость. <...> У нас уже ни секса, ни разговоров о делах и детях. Я варюсь одна в домашних проблемах и как его выдернуть оттуда, не знаю. **Татьяна, 41 год, Санкт-Петербург**

Некоторые приложения становятся особенно популярными как раз из-за того, что привносят в привычный образ жизни новые возможности и будят, казалось бы, давно утраченные возбуждение и интерес к происходящему. Clubhouse не исключение, с его помощью можно послушать беседы знатоков, вдохновленных общей темой, и самому выступить в качестве эксперта. Это способ узнать что-то новое, найти единомышленников, обменяться мнениями. Одержимость ли это? Скорее сильное увлечение. Вряд ли, Татьяна, вашего мужа занимает само приложение; вероятней, что его привлекает общение по интересам (даже если он только слушатель), которое не вызывает неприятных переживаний вроде чувства вины или некомпетентности.

Но я бы подошел к вашему вопросу немного шире, обратив внимание на те отношения с мужем, которые вы теряете. Я бы спросил: готовы ли вы обсуждать с ним его и ваши интересы, находить точки их пересечения? Вы видите, что муж сбегает из реальной жизни в виртуальную, – насколько вы понимаете, что толкает его к бегству? Связь в паре укрепляется, если мы не просто оцениваем поведение партнера как подходящее или нет, а стараемся увидеть эмоциональные основания этого поведения. Когда у нас есть чувство, что нас понимают, не хочется уходить из таких отношений. Хорошо, если это чувство постоянно и взаимно, но иногда кто-то делает первый шаг. Готовы ли вы к этому?

ПИШИТЕ ЕМУ

по электронной почте info@psychologies.ru, а также вы можете задать вопросы нашим экспертам на сайте Psychologies.ru

Как договориться с коллегами о температуре в офисе

Наступает лето, и я с ужасом жду работы в офисе. Это вечная борьба: «закройте, мне дует, не открывайте форточку, у нас же есть кондиционер». Как убедить коллег, что невозможно работать в духоте? Договориться, по-моему, нереально... **Эльвира, 34 года, Москва**

Говорят, все мы делимся на два типа: те, кому дует, и те, кому жарко. Эта шутка отражает возникающую в любом коллективе проблему с балансом между индивидуальным и общим, между своим взглядом на ситуацию и представлениями других. К сожалению, для многих собственная точка зрения становится самой главной, а остальные решительно отвергаются: баланс сдвигается в сторону персонального. Психологи считают, что только развитые личности с высокой степенью зрелости способны смотреть на ситуацию с разных сторон и даже одновременно принимать противоположные точки зрения. **Возможно, Эльвира, именно вы станете тем членом коллектива, который внедрит новую ценность — не захватывать пространство для себя, а делать его общим**, учитывая потребности всех, кто в нем находится. Технически это решается разными способами: самый «жаркий» садится под кондиционер, коллективно определяется время проветривания... Попробуйте привить коллегам вкус к совместности и взаимоподдержке.

В пылу споров часто возникает соблазн нанести урон «идейному противнику», организовать коалицию против кого-либо. Тогда вместо переговоров получается позиционная война, а обстановка накаляется во всех смыслах. Пусть вашей целью будет не победить и даже не переубедить, а договориться. Если это не удастся, остается возможность решить свою проблему индивидуально, например, с помощью настольного вентилятора.

ФОТО: МАКС НОВИКОВ, АННА ИВАНЦОВА



ЕЛЕНА ВРОНО
Детский психиатр, психотерапевт, член правления Общества семейных консультантов и психотерапевтов.

Она отвечает на ваши вопросы об отношениях с детьми и внуками, об особенностях воспитания и развития в разном возрасте.

Сын хочет собаку, но готов ли он?

7-летний сын просит щенка. Приучать его к заботе нужно (не рано ли?), но где гарантия, что он не бросит. <...> Может, лучше завести кошку, птичку, хомячка? **Андрей, 37 лет, Владимир**

Какого бы питомца мы ни принимали в дом – птичку, рыбку, крысу, породистую собаку или кота с помойки, – мы принимаем нового члена семьи, который нуждается в заботе и остается беспомощным навсегда. Потому что есть вещи, которые животное для себя сделать не может. Мы берем на себя целый ряд обязательств, причем всей семьей. И тогда мы, возможно, сочтем правильным переформулировать вопрос: из «Ребенок хочет собаку, готов ли он?» в «Ребенок хочет собаку, готова ли к этому шагу наша семья?». Мы же понимаем, что входит в заботу о животном. И странно ждать, что ребенок семи или даже четырнадцати лет способен взять на себя обязательство гулять с собакой утром и вечером. Ему объективно трудно встать утром до школы и выгулять пса, и ничего сложного нет в том, чтобы родитель облегчил ему жизнь.

Стоило бы также принять, что мы приобретаем не биологическое оружие, нацеленное на то, чтобы воспитать в ребенке ответственность, доброту, заботу и так далее. Мы приобретаем члена семьи, «удочеряем» и «усыновляем» птичку или хомячка. И хотя нам психологи предлагают не очеловечивать питомцев, но жизнь показывает другое: мы называем их человеческими именами, а себя, хозяев, мамами и папами. Вероятно, это ошибка, но в ней есть мудрость. Потому что мы получаем не инструмент воздействия на ребенка, Андрей, а живую и родную душу. Ее появление в доме имеет значение для всей семьи. Нельзя назначить ребенка ответственным за прогулки. И если он нарушил обязательства, надо быть готовыми к тому, что приоритетными для нас станут потребности этого питомца, а не необходимость за его счет воспитывать «провинившегося». Потому что отвечают за мохнатого члена семьи все.

ПИШИТЕ ЕЙ
по электронной почте info@psychologies.ru, а также вы можете задать вопросы нашим экспертам на сайте Psychologies.ru

Дочь тайно берет мои вещи

15-летняя дочь берет мои вещи, духи, косметику, хотя у нее есть свой гардероб, я купила ей тени и тушь. Я случайно увидела, что набойки на моих новых туфлях стерты. <...> Дело не в том, что она это делает, а что врет. Чего ей не хватает и как это исправить? **Анна, 40 лет, Москва**

Дело, конечно, не в вещах. Этот ребенок, который стаптывает ваши туфли, Анна, получает от вас двойное послание. Вы говорите: «не трогай мои туфли», но при этом они остаются доступными для дочери. Если они для вас так ценны, спрячьте их, заприте на ключ, чтобы ей не приходилось бороться с искушением. Возможно, эта обувь составляет предмет ее мечтаний. И когда он доступен, удержаться очень трудно. Отсутствие двойного послания – это основа построения диалога.

Я бы безусловно воздержалась от того, чтобы в таких случаях выводить на чистую воду и припирать к стенке. 15 лет – это совсем взрослая девочка, которая мечтает всем этим женским арсеналом пользоваться. Интересно понять, почему ей хочется именно вашу косметику? Вероятно, она более соблазнительна для девочки, чем ее собственная: у нее лучше качество, она дороже, возможно, ярче. Кто выбирает ей тушь и тени? Это ваш вкус? Это вы считаете, что ей нужен именно бледно-розовый блеск для губ, а не красная помада, как у Кармен? Это надо обсуждать, избегая желания обличить. Когда ребенок в любом возрасте вас обманывает, это значит, что нарушено ваше с ним взаимодействие. Вести такого рода разговоры объективно сложно, от вас потребуется большое самообладание, умение внятно формулировать свои вопросы и взвешивать ответы. И если у вас не получается, то нет ничего странного и нет ничего зазорного в том, чтобы попросить о помощи специалиста-медиатора.

ДЕНЬ, КОГДА...

...я перестала обижаться

Яркое событие, сильное чувство, новое понимание... Какой день оставил самый глубокий след в вашей жизни? Напишите об этом на day@hspub.ru. Ваши истории появятся на страницах Psychologies.

«Мне было шесть лет, я играла на чердаке с подружкой, и вдруг она вскочила, выбежала за дверь и заперла меня снаружи на щеколду. Я звала ее, пыталась выломать дверцу... Ничего не вышло, и я просидела на чердаке до вечера, пока не пришла мама. Обида, злость, ненависть, желание отомстить – все чувства перемешались во мне. Я не могла понять, почему она так поступила, ведь мы никогда не ссорились, и в тот раз – тоже. Я вспомнила этот день, когда много лет спустя моя лучшая подруга, с которой мы, бывало, болтали часами, напрочь забыла обо мне. Я звонила ей, писала, но ответа не было. Как в детстве, меня переполняли эмоции: непонимание, проблеск надежды, что она вернется, а следом обида и злость. У меня пропал аппетит, я не могла сосредоточиться на работе. Даже когда я узнала, в чем дело: она влюбилась и была слишком занята своими переживаниями, – я не понимала, почему она не захотела поделиться со мной. Было жалко себя: что я сделала ей? Но понимание пришло, правда, не сразу. Сначала я познакомилась с мужчиной, который потом стал моим мужем. Я погрузилась в свою жизнь, успокоилась и реже вспоминала об обиде на подругу. А потом я наткнулась на статью о том, как поведение других влияет на нас: их поступки – это их ответственность, а наши чувства принадлежат нам самим. Я осознала, что не могу, да и не должна отвечать за поведение окружающих. Я не вправе судить подругу или ждать от нее чего-то. Она сделала свой выбор, а мне остается только принять его и жить дальше. Я наконец освободилась: раньше постоянно додумывала за других, пыталась объяснить их поступки тем, как они относятся ко мне, и никому не могла отказать: а вдруг обижу? Брала работу на дом, изо всех сил старалась быть идеальной. Сегодня я не ищу подвоха в поведении окружающих. Свекровь не перезвонила – раньше я засомневалась бы, а вдруг она не рада видеть меня в качестве невестки? А сейчас не волнуюсь: не перезвонила, значит, это ее решение, я тут ни при чем. У меня появилось больше уверенности в себе.



Однажды я раздумала отмечать свой день рождения. До этого застолья были каждый год, приезжала вся родня. Отказать всем в веселье до того момента было боязно: как так, не поймут ведь? Но я отказала. И мир не рухнул. Выстроив границы, в которых мне комфортно, я сообщила об этом окружающим. Теперь я точно знаю, что родные не отвернутся от меня только потому, что я не отмечу с ними свой день рождения. А муж заметил, что я перестала обижаться на других, строить иллюзии, заниматься самокопанием. Говорит, «стала взрослее», – и такая перемена ему по душе.

Ирина, 35 лет

ИЛЛЮСТРАЦИЯ ОЛЕГ БОРОДИН



ЭФФЕКТИВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ СОЗДАНО ПРИРОДОЙ



УВЛАЖНЯЮЩАЯ СЕРИЯ WELEDA С ОПУНЦИЕЙ

100% натуральные средства мгновенно освежают и обеспечивают длительное увлажнение без эффекта липкости до 24 часов. Ультралегкие текстуры быстро впитываются, не оставляя жирного блеска, мгновенно увлажняют кожу. Эффект достигается благодаря уникальному составу и исключительно натуральным ингредиентам.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЭКСТРАКТ ОПУНЦИИ

- 100% натуральный экстракт органической опунции
- Эффективность доказана клинически
- Уникальная формула богата полисахаридами





WELEDA
Since 1921

NEW*

WELEDA Seit 1921
24h Feuchtigkeitscreme
Hydrating Face Cream
Normale und trockene Haut
FEIGENKAKTUS

WELEDA Seit 1921
Erfrischendes Feuchtigkeits-Augengel
Hydrating Eye Gel
FEIGENKAKTUS

WELEDA Seit 1921
Erfrischendes Feuchtigkeitsspray
Brume Hydratante
FEIGENKAKTUS

100 ЛЕТ ЭКСПЕРТИЗЫ

* Новый. ** С ценными органическими ингредиентами. *** Сертифицированная натуральная косметика.

Ирина Шихман

«Я Ира, мне 37 лет, и я не хочу детей», – признается автор популярного YouTube-канала «А поговорить?» Ирина Шихман. Обычно это она задает вопросы звездам, но сегодня отвечает на них. Говорит, непривычно. Но обещает быть предельно откровенной.

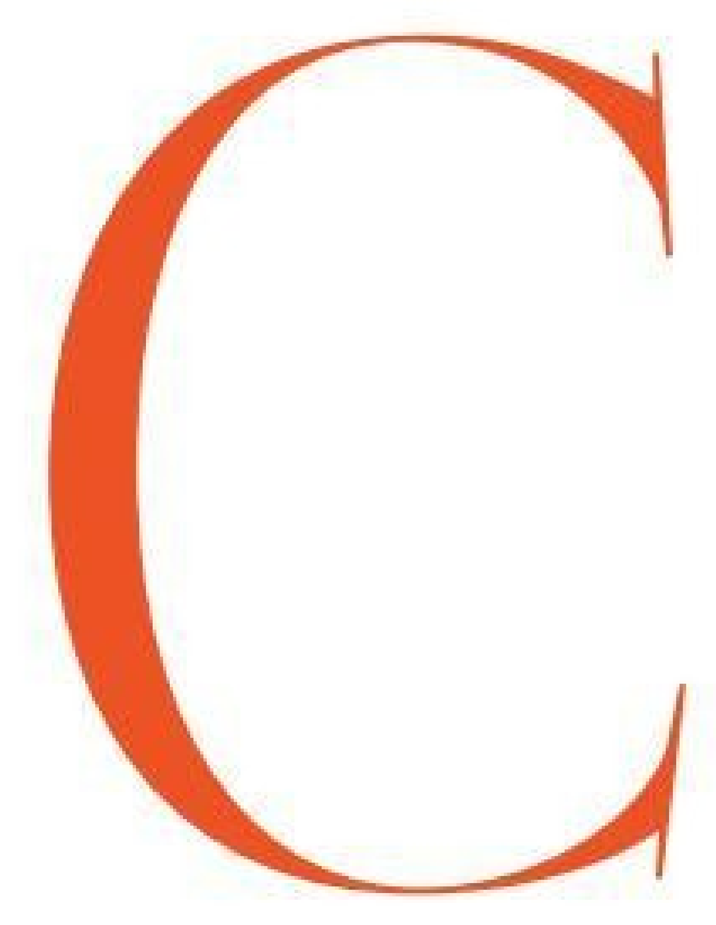
Текст: Наталья Фомина
Фото: Алексей Костромин

СТИЛИСТ АЛЕКО НАДИРЯН; МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА ЕКАТЕРИНА СОКОЛОВСКАЯ; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА ЯРОСЛАВ ЛУКЬЯНЧЕНКО; ПРОДЮСЕР ПОЛИНА ВЕЛИЧКО

Пиджак, брюки, блузка – все Alberta Ferretti, серьги, Ermanno Scervino.

“Моя проблема – это я сама”

Диван Ирина Шихман



кромнее не бывает. Мы сидим в кафе и заказываем пюре с куриной котлетой и кофе. У Иры все еще укладка для фотосессии и мейкап, но уже простая толстовка. От моих комплиментов по поводу работы ей неловко. «Мне вообще удивительно, что люди тратят на меня время. У меня комплекс самозванца. Кажется, сейчас придет какой-то взрослый дядя и скажет, что все ошиблись». Это искренне говорит одна из самых известных видеоблогеров страны. Подписчиков на ее канале раза в четыре больше, чем жителей в ее родном Томске. Что с ней не так?

Psychologies: Ира, вы действительно считаете свой успех случайностью? Если смотреть со стороны, у вас все сложилось прекрасно.

Ирина Шихман: Но так было не всегда. Например, когда я, бросив все, поехала за любимым мужчиной в Санкт-Петербург, у меня почти полгода не было нормальной работы, я даже одно время окна красила и плитку клала. А когда ходила по собеседованиям, выслушивала много хреновых слов о себе: «Ну что, можешь кофе подносить».

Вы говорили, что тогда, в Питере, впервые столкнулись с депрессией.

И.Ш.: После моего интервью со звездой стендап-шоу Юлией Ахмедовой, которая рассказала про биполярное расстройство и про настоящую депрессию, я поняла, что, наверное, зря поставила себе такой диагноз. Но тогда в Питере я получила травму, это точно. Было ощущение, что я никому не нужна. До сих пор пунктик – если я не работаю, меня не за что ценить. Это проблема, которую я не могу решить. Я знаю, как быть одной, как жить без любви. Знаю, как протянуть в Москве на 10 тысяч рублей в месяц. Когда я работала в программе «Детали» Сергея Майорова на канале СТС, случалось, нам по несколько месяцев не выплачивали зарплату, и мы с другом и режиссером Никитой Лойком (сейчас они вместе делают канал «А поговорить?». – Прим. ред.) могли себе позволить одну курицу в месяц. Когда дома не оставалось совсем ничего, он смешивал муку с водой, добавлял специи, и мы это ели. А на работе был бесплатный чай. Но и тогда я не грустила... В общем, я могу обойтись без многого, но не знаю, как жить без работы... И если уж говорить о депрессии, то она была совсем близко, когда мы последний год у Сергея Майорова снимали сюжеты в стол. Тогда наступила апатия. Я даже всерьез думала уйти из профессии, пыталась устроиться на работу кондитером. Готовить я люблю и умею, папа научил. Когда я была маленькой, папа уходил вечерами встречать с работы маму, а я оставалась одна. И чтобы как-то меня занять, папа ставил пластинки со сказками, а когда я стала постарше, он написал рецепт щей, я до сих пор по нему готовлю: берешь банку капусты из холодильника, 5 столовых ложек, 5 картофелин режешь... Это очень отвлекало, я не грустила, а занималась делом. Я и сейчас тревоги и плохое настроение лечу кулинарией. Идеально варить варенье. Потом дарю его друзьям. Понимаю друзей, которые, если на взводе, бросаются убирать дом. Я в таком настроении начинаю пылесосить. Хотя мне повезло, мой молодой человек обычно избавляет меня от этой нагрузки, нанимает уборщицу.

С гостями вашего канала вы порой говорите на очень откровенные темы. А в вашей семье были запреты?

И.Ш.: Никаких. Родители впервые поговорили со мной о сексе, когда мне было шесть лет. Сели, достали первый том энциклопедии для подростков, мама показала презерватив, все объяснила. Она медик, ей просто. А еще через шесть лет они принесли мне второй том этой энциклопедии для подростков, уже с фото. Секс никогда не был запретной темой. Когда я захотела в первый раз поцеловаться с мальчиком, я попросила: «Мам, расскажи, как целоваться взасос». Мама была одной из первых, кому я сказала, что лишилась девственности. А потом рассказала папе. Мне до сих пор очень помогает привычка открыто говорить на эти темы. Мы и с моим мужчиной предельно откровенно разговариваем о сексе и обсуждаем интимные моменты.

> «Мы с моим мужчиной предельно откровенно говорим о сексе и обсуждаем интимные моменты»

СТИЛИСТ АЛЕКО НАДИРЯН, МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА ЕКАТЕРИНА СОКОЛОВСКАЯ; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА ЯРОСЛАВ ЛУКЬЯНЧЕНКО; ПРОДЮСЕР ПОЛИНА ВЕЛИЧКО



Брюки Etro; ремень Max Mara; подвеска Avgust.

«Я очень люблю порно» – это ваша цитата.
И.Ш.: Да. Я очень люблю порно.
В каком возрасте вы стали его смотреть?
И.Ш.: Эротический фильм «Show girls» посмотрела в шестом классе. И в те же годы мы с подружками начали таскать у родителей кассеты с фильмами про Екатерину, Красную Шапочку и фильмы Сергея Прянишникова, первопроходца в этом бизнесе. Я как-то делала фильм о порнографии, встретилась с ним, чтобы записать интервью и сказала: «Я на ваших фильмах выросла».
Насколько секс важен в вашей жизни?
И.Ш.: Секс важен. Но секс невозможен, пока не закончена работа.
Но ведь работа у вас не заканчивается никогда. В наше время многие фанатично пашут и не могут остановиться, в этом их кайф. Даже от секса они не получают такого удовольствия, как от круто сделанного проекта.
И.Ш.: Да. И это тоже проблема. Один ученый сказал: «Секс у женщины из головы». А у меня в голове всегда какой-то новый проект.
Вы своего мужчину Евгения Казачкова, драматурга, преподавателя и арт-директора компании Lorem ipsum, называете гением. В чем его главный талант?
И.Ш.: Женя как мужчина – гений. Он умеет тихо любить, и мне это нравится. Я давно мечтала о таком, но у меня все время было громко, красиво и напоказ, и потом заканчивалось. Но здесь я чувствую заботу. Вот Женя пошел в магазин и купил разной красной рыбы, просто потому что знает – для меня на завтрак нет ничего лучше. Или, пока я сижу и верстаю программу, съездил поменял мне шины на машине. После тридцатника начинаешь именно на такие вещи обращать внимание.
Вы о себе пишете: «Я ненавижу ждать, я квартиру за день покупаю, машину – за 20 минут». В любовь тоже с головой бросаетесь?
И.Ш.: Не всегда. У нас Женей было два захода. Мы познакомились в «Тиндере», полтора месяца повстречались, а потом расстались на полтора года. Что-то не понравилось нам друг в друге. Я понимала: мой мужик, но что-то не то... А встретились второй раз, и все как надо – >>

>> он успокоился, я успокоилась... Это было очень смешно. Мы с другом сидели, выпивали, ржали, обсуждали моих бывших мужиков: у одного имя было смешное, второй – со странностями. «А вот Казачков...» – «Казачкова не трогай. По всем параметрам мой». И именно в этот вечер Женя мне написал: «Что-то я не понял, почему мы разошлись». – «Давай попьем кофе, я напомню». И знаете, второй раз входить в воду просто прекрасно. С Женей я счастлива.

Что вы чувствовали, когда стали искать партнера через специальное приложение?

И.Ш.: Когда я зарегистрировалась, было жутко стыдно. Как будто я неликвидный товар. И это серьезная проблема, мы работаем с утра до ночи. Даже познакомиться с кем-то невозможно. Обычно заводишь романы с коллегами по редакции, потому что приходишь в 10 утра, уходишь в час ночи. И вот я с чувством неловкости залезла в этот «Тиндер». Никому об этом не сказала. До Жени у меня было два свидания. Одно с перспективным ученым, второе с дизайнером интерьеров. Классные парни. Но не мои по ощущениям. А третье – с Женей. Он болтал без умолку пять часов. У нас с ним так до сих пор. Я могу задать один вопрос и целый вечер его слушать.

Говорят, женщина на первом свидании сразу мысленно выходит за кандидата замуж и придумывает имена будущим детям. А как у вас?

И.Ш.: Я не хочу детей. Нет материнского инстинкта. Думаю, с этим тоже придется разобраться. Потому что часики тикают, да и Женя очень хочет. Я пытаюсь анализировать, что со мной не так. Возможно, я не хочу ребенка из-за того, что на какое-то время лишусь работы. Я не смогу уехать в командировку на неделю или на две, не смогу сидеть и верстать программу с 10:00 до полуночи, не вставая со стула...

А почему вы не хотите замуж и повторяете как мантру: «Я разочарована в институте семьи, он разрушен»?

И.Ш.: В моей семье разведены все – родители, тети, дяди, некоторые по несколько раз. Папа был счастлив во втором браке, но у него два года назад умерла жена. Единственный пример прекрасной любви закончился трагически. После развода родителей у меня появился отчим. Он не пытался меня полюбить, и я его тоже. Было тяжело. Он ушел от мамы через шесть лет, оставив записку: «Во всем виновата твоя дочь». Даже смешно. Потому что у меня есть пример папы, который с трех лет воспитывал чужого ребенка, и моя сводная сестра считает его лучшим папой на Земле... Историю с мамой и отчимом я перелопатила в своей голове много раз, и не осталось ничего, кроме удивления, что бывают трусливые мужики. А еще, оглядываясь назад, я вижу огромный плюс – именно после развода мы с папой стали друзьями. Встречались несколько дней в неделю, он забирал меня на машине. Мы ели пиццу, сосиски или шашлык на набережной. И я была счастлива.

Но если мы говорим о походе в загс, я не понимаю, зачем это нужно. Когда произносят слово «семья», я представляю круглый стол, вино и долгие-долгие разговоры. Это все у меня есть. Возможно, еще ребенок... Мне всегда сложно говорить на эту тему, потому что приходит отряд матерей, которые возражают: «Ты просто не знаешь». Я просто не знаю. Но у меня был прекрасный кот. И я была лучшей на свете хозяйкой этому коту. Серьезно! Я отовсюду срывалась, если ему было плохо, и сидела с ним неделями... Я всегда пытаюсь накормить друзей, создаю уют. Новый год всегда празднуем у меня: большой стол и елка. У меня есть все качества настоящей еврейской мамы! И я думаю, что, конечно, все это во мне проснется. Но на сегодняшний момент: «Я Ира, мне 37 лет, и я не хочу детей».

Возможно, вы боитесь рожать ребенка, потому что у вас ревматоидный артрит и вы постоянно принимаете лекарства, которые влияют на развитие плода?

ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Первое интервью Ирина взяла в 13 лет. Работала на радио, потом на телевидении. В родном Томске была популярной, билборды с ее портретом висели по всему городу. Семь лет работала журналистом в команде Сергея Майорова «Истории в деталях» на СТС. Потом выпускала авторские проекты «Понаехали», «Ой, все!», «Второе и компот» на телеканале «Москва 24». На платформе YouTube канал «А поговорить?» появился в декабре 2017 года. Его название, как и многое другое, Ирина придумала с другом и режиссером Никитой Лойком. На первых выпусках у Ирины были соведущие. Но кто это помнит? Собеседниками Шихман стали более 150 гостей – актеры, музыканты, политики, ученые. Делились самым откровенным. Именно ей Виктория Исакова рассказала о смерти ребенка, Юлия Ахмедова – о биполярном расстройстве и мыслях о суициде, а Елена Темникова – о тирании Максима Фадеева. Кроме интервью Ирина делает документальные фильмы, например о падении Берлинской стены, учениках Кирилла Серебренникова и пожарах в Сибири. Недавно на канале у Шихман появился книжный клуб «А почитать?».

СТИЛИСТ АЛЕКО НАДИРЯН, МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКА ЕКАТЕРИНА СОКОЛОВСКАЯ; АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА ЯРОСЛАВ ЛУКЬЯНЧЕНКО; ПРОДЮСЕР ПОЛИНА ВЕЛИЧКО



Пиджак, брюки – Max Mara; обувь Saint LAURENT.

«Для меня было открытием, что я могу заболеть возрастной болезнью. Эта фигня реально мешает мне жить»

И.Ш.: Я пока так глубоко не копаю. Для меня стало открытием, что в 33 года можно заболеть возрастной болезнью. Эта фигня реально мешает мне жить. Поэтому я ежедневно пью таблетки. Но я нашла хорошего врача, и он меня практически избавил от симптомов. Я живу нормально, главное, не отжиматься, это очень больно. Если не принимать терапию, то больно делать элементарные вещи, например вращательные движения руками – включать душ, заводить машину, открывать дверь, что-то резать. Ревматоидный артрит входит в шесть самых распространенных психосоматических заболеваний. В моем случае толчком был период, когда я потеряла работу и на полгода села дома без денег, взяв до этого ипотеку. Как только я начинаю нервничать, у меня сразу немеют руки. А избегать стресса не получается. Перед каждым интервью у меня мандраж. Я очень уязвима. Как только кто-то говорит мне, что я не профессионал, готова застрелиться. Недавно мы с Женей прошли онлайн-курс «Психология в кино» моей подруги психолога Татьяны Салахиевой-Талал. Там сначала даются основы, а потом разбирается каждый психотип. Я думаю, у меня нарциссическое расстройство личности, потому что меня болезненно волнует мнение других людей. Моя проблема – это я сама. Но, к счастью, самоирония мне не чужда. Мы с друзьями ржем, что я ведущая-нищеброд. Стилист все время хочет одеть меня в дорогие бренды, цацки, кольца – но это все не мое. Мне нравится неприметный спортивный костюмчик. Я езжу на «фольксвагене», одеваюсь в массмаркете и отлично себя чувствую. ■

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES



12 номеров с доставкой

1 980 руб.

Также вы можете читать нас на iPad и iPhone. При годовой подписке стоимость номера 69,9 руб.



Первые **50 человек** получат в подарок вечернюю сыворотку **Marble Lab.** Растительный сквалан в ее составе глубоко увлажнит кожу и восстановит защитный барьер, а бакучиол запустит процессы обновления.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за **3** номера **561** руб.
- за **6** номеров **1056** руб.
- за **12** номеров **1980** руб.

Чтобы оформить подписку и получить подарок, вам необходимо:

- заполнить прилагаемую квитанцию. При заполнении указать ФИО, адрес доставки и телефон;
- оплатить квитанцию в любом банке РФ;
- отправить квитанцию об оплате **по адресу:** 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, помещение VI, или **по e-mail:** PSDSubscription@hspub.ru

Если мы получим вашу квитанцию до 10-го числа и деньги поступят на р/с, подписка откроется со следующего месяца. Мы отправим вам журнал по почте заказной бандеролью (с извещением). В Москве возможна курьерская доставка.

Редакционная подписка проводится только на территории Российской Федерации. Цена подписки включает НДС (10%) и стоимость доставки.

По вопросам подписки обращайтесь по телефону +7 (495) 633 5735 **и по e-mail:** PSDSubscription@hspub.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 61

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **в АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на ______ номеров		

Плательщик (подпись)

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 61

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **в АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

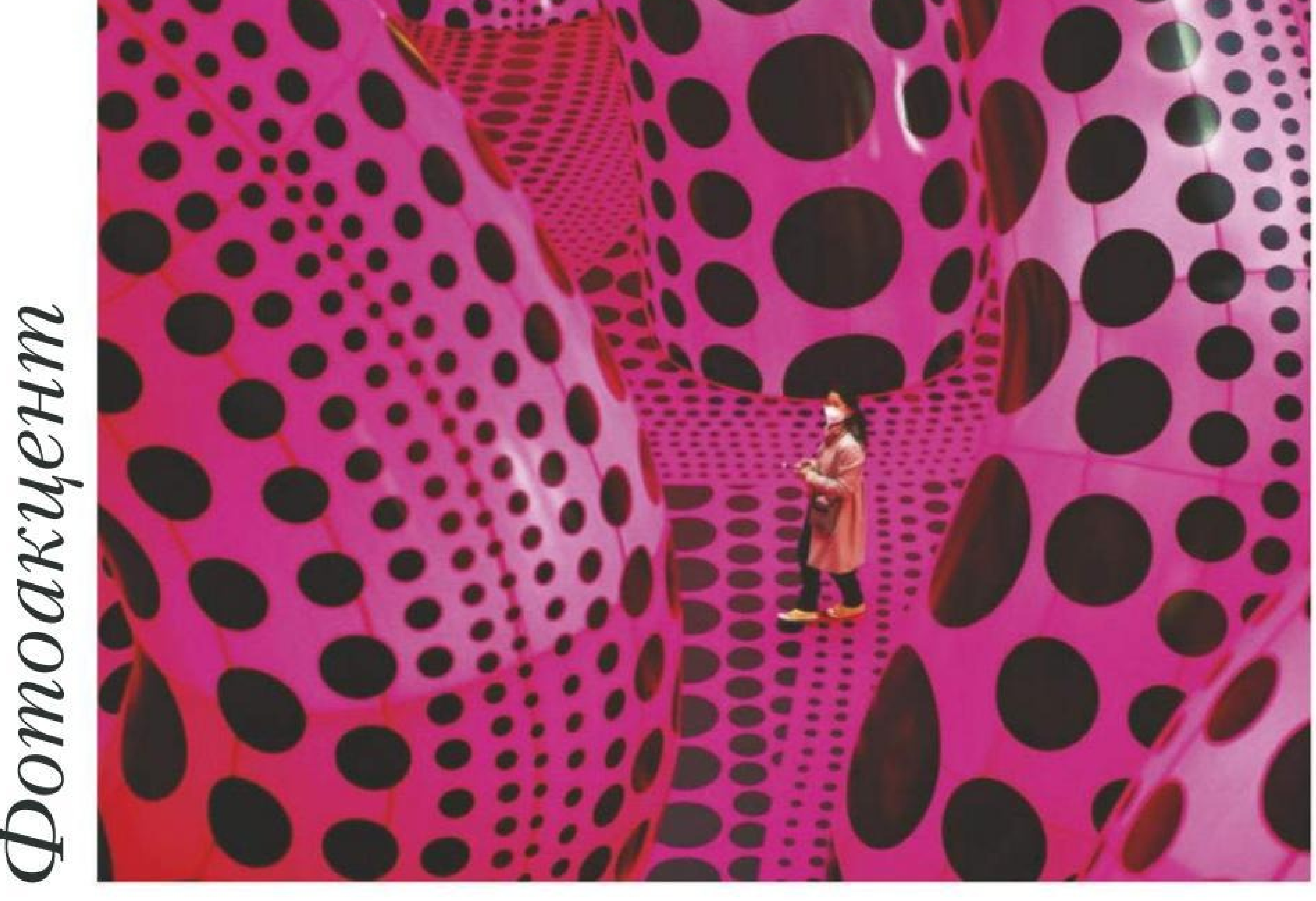
Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на ______ номеров		

Плательщик (подпись)

Взгляд

Psychologies

Фотоакцент



Эти узоры словно движутся в психоделическом ритме: японская авангардистка Яёи Кусама называет свое творчество «обсессивным». Навязчивые идеи, визуальные и слуховые галлюцинации у Кусамы с детства. Всю жизнь она пытается упорядочить свои мысли, покрывая холсты, мебель, стены и себя кружками и орнаментами. Мать не одобряла ее занятий и рвала рисунки на кусочки. Сегодня 92-летняя Яёи Кусама – самая высокооплачиваемая женщина в искусстве, одна из ее работ продана за 7 млн долларов. Больше сорока лет назад «королева хэппенингов», как прозвали ее журналисты, добровольно поселилась в токийской психиатрической клинике. С тех пор она живет там и ежедневно преодолевает два квартала, чтобы добраться до своей мастерской. Этим летом ее выставки проходят в Берлине, Токио, Лондоне и Нью-Йорке.

ФОТО: AP/EAST NEWS

 Текст Алла Ануфриева, Екатерина Макаркова



ГЕНДЕР

Я памятник себе…

Сколько женских скульптур установлено в вашем городе? Не богинь и девушек с веслом (серпом, кувшином), а реальных известных женщин? Зоя Космодемьянская, Надежда Крупская, Анна Ахматова, княгиня Ольга… Но мужчин гораздо больше. В Москве женских статуй и бюстов в 20 раз меньше, чем мужских[1]. В Центральном парке Нью-Йорка 22 памятника историческим деятелям, и все они мужчины. В Великобритании 517 «мужских» монументов и 71 «женский» (29 из них – королева Виктория)[2]. Досадному неравенству столетиями не придавали значения. Но несколько лет назад в прессе появилось выражение «бронзовый потолок» (bronze ceiling): оно обозначило проблему по аналогии со «стеклянным потолком» – невидимым барьером для карьерного продвижения женщин. Этой весной термин зафиксировал Кембриджский словарь, закрепив представление о «бронзовом потолке» в языке. «Это важное событие, потому что термин привлекает наше внимание к тому, что видимость женщин и мужчин в культуре различна, и этот дисбаланс стоит выравнивать», – поясняет гендерный психолог Мария Сабунаева.

Казалось бы, причина неравенства очевидна: среди женщин знаменитых ученых, писателей и художников меньше. «Такая логика создает безвыходную ситуацию, – продолжает психолог. – Известных женщин мало, памятников им еще меньше, девочки смотрят на бюсты мужчин и считывают послание: «Это тебе не по плечу». Обсуждение проблемы позволит разорвать замкнутый круг!» Лингвистическая борьба за равенство продолжается: на очереди еще два «потолка»: «латунный» (для женщин в армии или полиции) и «целлулоидный» (в киноиндустрии мало женщин-режиссеров и продюсеров).

1. rg.ru/2016/03/03/pochemu-lish-maluiu-chast…
2. bbc.com/news/uk-43884726

ДАТА

120 ЛЕТ ПЕРВОЙ ВЫСТАВКЕ ПАБЛО ПИКАССО

24 июня 1901 года в Париже открылась персональная выставка 19-летнего испанца, который прежде выставлялся только в одном из барселонских кафе. Его имя было еще мало кому известно: Пабло Пикассо. Будущую звезду в молодом художнике разглядел Амбруаз Воллар, знаменитый галерейщик, коллекционер и торговец предметами искусства. Также Воллар открыл миру Сезанна, Гогена, Матисса, Ван Гога, поддерживая таланты финансово и морально. Выставка Пикассо была организована на знаменитой улице Лаффит: в начале XX века там располагалось множество художественных магазинов, со временем превратившихся в галереи. «Пройтись по улице Лаффит» означало «пойти смотреть картины». Творения Пикассо (он представил 75 работ) сенсации среди парижской публики не вызвали: положительно отозвались лишь немногие критики. А мы сегодня с улыбкой вспоминаем первую неудачу художника, шедеврами которого восхищается весь мир.

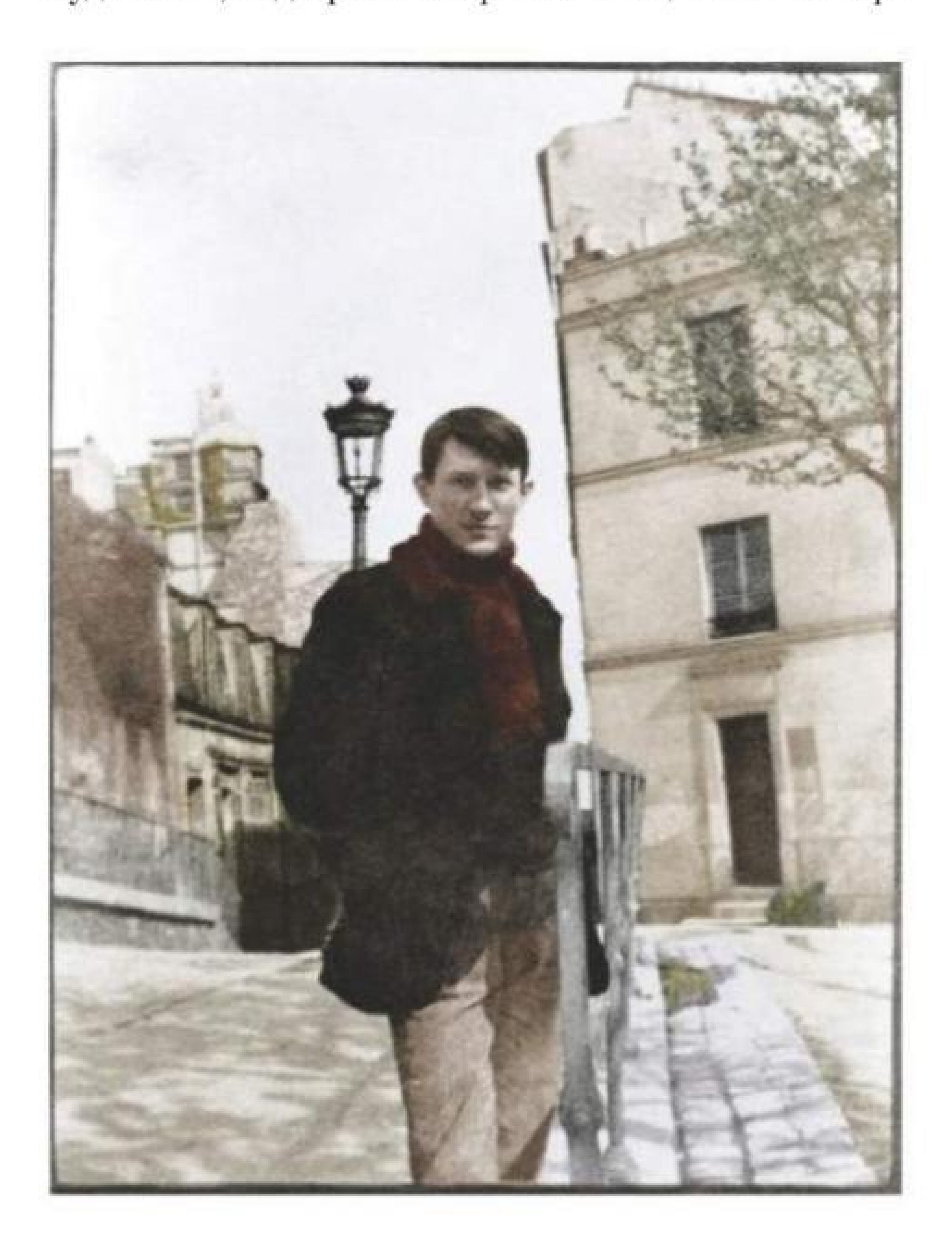


ФОТО: GETTY IMAGES(2); ИЛЛЮСТРАЦИЯ ЗЛАТА ВАРОНИС

ЭКСКУРСИЯ

НА ВОСТОК

Под нежную музыку 30-летняя китаянка Ли Цзыци проживает повседневную крестьянскую жизнь: собирает дикие травы и грибы, готовит для бабушки похлебку; делает мебель из бамбука, выращивает утят и красит одежду кожурой фруктов. Кажется, трудолюбивая Ли умеет все. Но миллионы подписчиков следят за ней не из-за ее суперспособностей, а ради умиротворения и безмятежности, которыми наполнены ее гипнотические пасторальные видеосюжеты. Что в них правда, а что постановка? Может, это не так уж важно, ведь они снимают напряжение и исцеляют души жителей всех континентов.

Liziqi (YouTube, FB, Instagram)

НА ЗАПАД

Жизнь на лодке в Восточном Лондоне, пленочные барахолки Исландии и музеи Вашингтона, вакцинация в Берлине,– более 100 эпизодов подкаста «Иммигранткаст» создают пеструю, но не поверхностную картинку современной Европы. Трое ведущих из разных стран приглашают к разговору наших соотечественников-иммигрантов и обсуждают темы, которые беспокоят всех: поиск своего дела, обустройство дома, экология, семья и быт. С помощью проекта границы приоткрываются – хотя бы в эфире.

Apple Podcasts, Google Podcasts, radioimmigrant.com



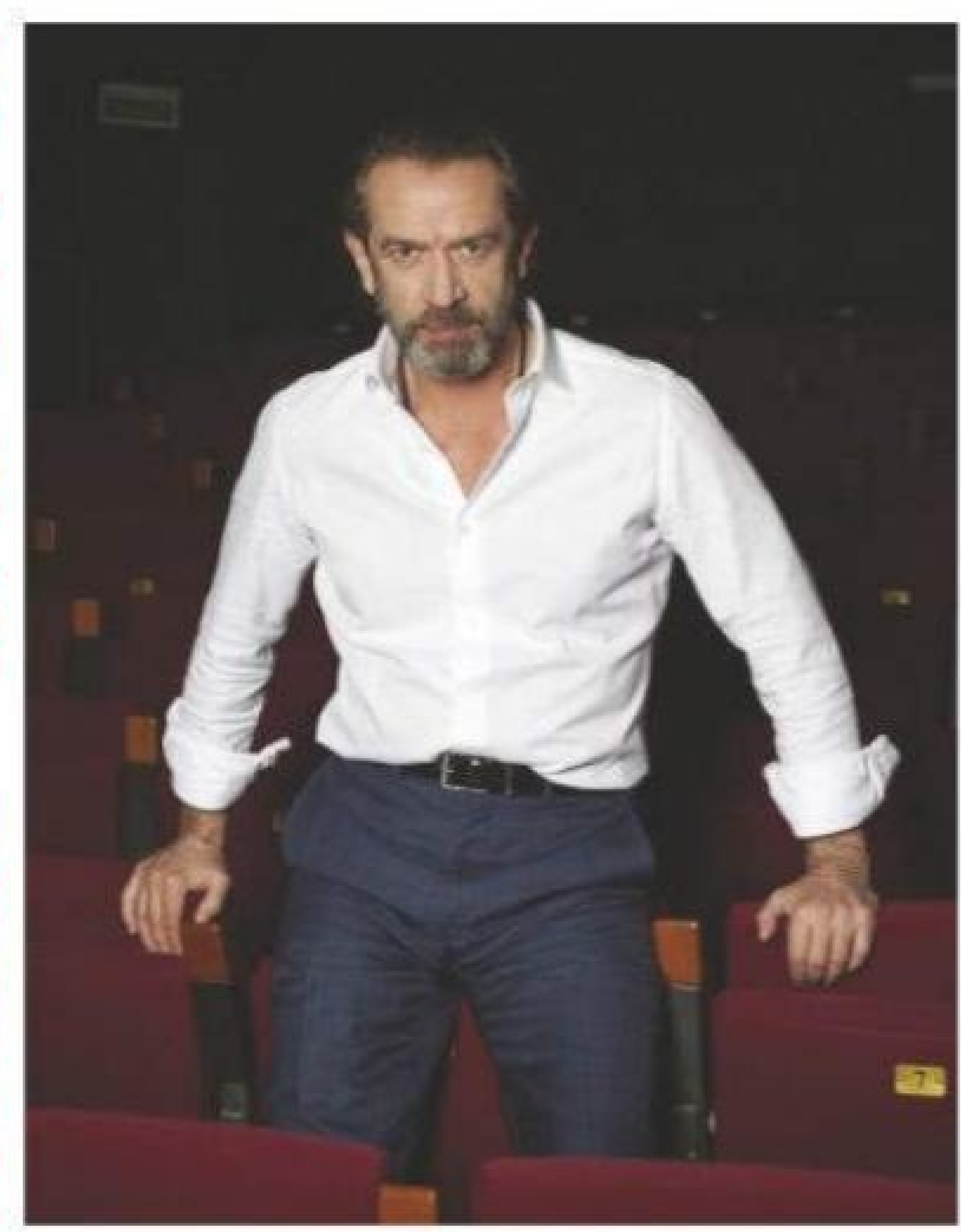
В ПРОШЛЫЙ ВЕК

Хотите увидеть своими глазами, как отступали ледники Аляски, исчезало Аральское море или строился искусственный архипелаг «Мир» в Дубае? Заглянуть в любое место планеты и проследить его изменения в течение 37 лет позволяет ускоренное видео Timelapse в сервисе «Google Планета Земля». Путешествие во времени и пространстве начинается так: на главной странице сайта «Планета Земля» выбираем раздел «Исследователь», в нем – категорию «слои», а оттуда один клик до Timelapse. В России сервис доступен на компьютере.

google.com/earth

 Текст Алла Ануфриева, Екатерина Макаркова

ПЕРСОНА



Владимир Машков

О разобщенности, зеркале сцены и инстинкте самосохранения

«Знаю, что Олег Павлович Табаков мечтал восстановить с молодыми артистами спектакль «Страсти по Бумбарашу», который шел в театре с 1993 по 2011 год. Помню, как Табаков любил его. Я всегда держал в памяти эту работу как мой долг и выполню его с радостью. Но дело не только в этом. «Страсти по Бумбарашу» не утратили актуальности. Гражданская война, запущенная сто лет назад, длится до сих пор. Мы живем в эру непримиримости. Одни люди готовы легко расправиться с другими в борьбе за кажущуюся справедливость. Бумбараш – солдат, который вернулся с Первой мировой домой. А дома – другая война: брат воюет с братом, красные – с белыми. Гражданская война – самое страшное, что может случиться с обществом, с семьей, с человеком. «Страсти по Бумбарашу» разворачиваются в каждом из нас. Я тоже жил в семье с полярными политическими взглядами и знаю, как трудно принять чью-то сторону. По обе стороны «баррикад» твои родные люди. Как быть тому, кто не хочет воевать? Театр не дает ответа, но позволяет взглянуть на себя, как в зеркало. Может быть, еще не поздно включить инстинкт самосохранения и самосохраниться».

«Страсти по Бумбарашу» Юлия Кима, режиссер Владимир Машков. 10, 11, 18, 19 июня, Московский театр Олега Табакова.

ЭКСПЕРИМЕНТ

3D-фрукты против переедания

Победить компульсивное переедание нелегко. Даже те, кто прошел тренинг правильного питания, вскоре возвращаются к вредным привычкам: еда слишком соблазняет их, и полученные навыки перестают работать. Возможно, соблазн удастся побороть с помощью виртуальной реальности (VR). Участники эксперимента, проведенного в Дрексельском университете, США, в течение двух недель рассматривали трехмерные модели полезной пищи и фастфуда через VR-очки. При этом психологи просили их совершать руками движения, как будто они подносят ко рту 3D-овощи и фрукты, а пиццу и гамбургеры – игнорировать. Использовалась «парадигма Go/No go»: эту методику применяют для обучения испытуемых подавлять нежелательные моторные реакции. Последующее наблюдение показало, что количество эпизодов переедания у участников эксперимента заметно снизилось. Тренировку в VR можно проходить у себя дома. Исследователи предполагают, что она успешно дополнит существующие виды лечения.

Manasse, S. M. et. al. *Using virtual reality to train inhibitory control*...Appetite, February 1, 2021

Мондегрин



«Скрипка-лиса» (скрип колеса), «перессы» (Пересыпь) – чего только не слышится нам в любимых песнях! Это называется «мондегрин» (англ. mondegreen). Слово появилось в 1954 году в рассказе американки Сильвии Райт (Sylvia Wright): она вспоминает, как в детстве строчка старинной баллады «And laid him on the green» («И положили его на зеленую траву») ей слышалась как «And Lady Mondegreen» («И леди Мондегрин»). Портрет загадочной леди существовал только в воображении девочки, которой мы и обязаны появлением термина. Почему мы слышим то, чего нет? Специалисты полагают, что наш мозг вспоминает слова, в которых встречаются похожие звуки, и выдает свою версию. Вспомнить хотя бы «шумелка мышь», «самка белого мотылька», «яблони игрушек». А какие мондегрины у вас?

ФОТО: КСЕНИЯ БУБЕНЕЦ

КИНО



«Элегия Хиллбилли»

Большой американский реализм. Онлайн-платформы теперь – прибежище зрителя, истомленного тем самым большим спецэффектом, который занял экраны кинотеатров. Именно в онлайне становятся возможны реалистические повествования, отмеченные добрым старым психологизмом. «Элегия...» – из этой категории. История трех поколений семьи из глубинки у подножий Аппалачей – образец американского реализма, который мы знаем по романам Стайрона и Стейнбека, по *Крестному отцу* и *Охотнику на оленей*.

Американская мечта на селе. В российском названии фильма осталось это hillbilly, «деревенщина». И явно чтобы «деревенщина» не употреблять: ведь и герой фильма говорит, что в их семье, в среде работяг в Огайо, это презрительное определение не приветствуется... В этом фильме есть ощущение родной крови и почвы, чувство своей страны, встающее за образами бабушки героя, его матери, да и его самого, воплощенной американской мечты, не забывшей о своих корнях.

Американский манифест. «Элегия...» создана по книге венчурного капиталиста Джей Ди Вэнса, который привлек внимание к судьбам и психологии американского белого рабочего класса, так решительно заявившего о себе избранием в президенты Трампа. Теперь же исследованием характеров этой социальной страты занялся Рон Ховард, автор «Далеко-далеко» с Томом Крузом и Николь Кидман (1992), почти киноманифеста американской идентичности.

Жанр – драма. В ролях: Эми Адамс, Гленн Клоуз, Фрида Пинто, Бо Хопкинс. Смотрите фильм на онлайн-платформе Netflix

ГЛЕНН КЛОУЗ

74-летняя Гленн Клоуз, некогда брутальная Круэлла де Виль из «101 далматинца», фам-фаталь из «Рокового влечения» и маркиза де Мертей из «Опасных связей», могла уже и утомиться получать награды за свой выдающийся талант. У нее есть и «Эмми», и парочка «Золотых глобусов», и восемь... нет, девять номинаций на «Оскар»: ведь за роль бабушки в «Элегии...» она опять была номинирована. И ей надо готовиться к десятой – Клоуз скоро сыграет Норму Дезмонд в новейшем римейке классического «Сансет-бульвара».

А ТАКЖЕ...



«КОНЕЦ ФИЛЬМА»

Режиссер Митя с помощью призрака Марчелло Мастроянни сбегает со съемочной площадки сериала. За дезертирством героя следуют довольно смехотворные приключения. Владимир Котт, и сам постановщик дюжины сериалов, подошел к этому делу со всей компетентностью.

Жанр – комедия. В ролях: Валентин Самохин, Наталья Суркова, Яна Троянова. В прокате с 20 мая



«СКАЖИ ЕЙ»

Александр Молочников сделал фильм, на котором невозможно не всхлипнуть. И вовсе не потому, что в основу истории Саши и его расставшихся родителей отчасти легла история режиссера. А потому, что автор глубоко понимает истоки конфликтов между близкими людьми.

Жанр – драма. В ролях: Светлана Ходченкова, Алексей Серебряков. В прокате с 13 мая

Роман с летом

Большая книга – это идеальный формат для отпускного чтения, с погружением в эпоху и вниманием к деталям, с возможностью разделить чувства и приключения героя. Шесть новых романов в подборке нашего литературного обозревателя.



ФОТО: GETTY IMAGES; ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ

ФАНТАЗИРОВАТЬ

«Души» Рой Хен

Израильтянин Рой Хен придумал роман-карнавал из вариаций жизни одной души. В Тель-Авиве обитает нескладный 40-летний Гриша. У него за спиной головокружительный опыт реинкарнаций длиной в 400 лет, и он может подробно рассказать, как был бедным мальчишкой в средневековой деревне или острой на язык проституткой в Марокко. Как жить здесь и сейчас, если хочется очутиться за тридевять времен?

Перевод с иврита Сергея Гойзмана. Фантом-Пресс, 400 с., 600 руб.

ВЗРОСЛЕТЬ

«Дева в саду» Антония Сьюзен Байетт

Леди Байетт входит в список лучших британских авторов с 1945 года с исчерпывающей характеристикой «высший пилотаж». *Дева в саду* (1978) – многослойный и тонкий роман взросления. В преддверии коронации Елизаветы II в семье Поттер грядут перемены: старшая дочь сбегает замуж за священника, а младшая, интеллектуалка Фредерика, одержима учебой и театром. Сходство ее судьбы с жизнью самой Байетт делает историю достовернее в ощущениях и деталях.

Перевод с англ. Ольги Исаевой. Иностранка, 608 с., 583 руб.

РАССЛЕДОВАТЬ

«Выйти из чата» Дженис Халлет

Герметичный детектив в письмах, головоломка, которую читатель может разгадать наравне с героями, если будет внимателен. Пара юристов-первокурсников получают от своего преподавателя всю переписку по делу об убийстве, над которым он работает. Электронные письма и WhatsApp-сообщения, стенограммы допросов, записи полицейских... Неравнодушие студентов поможет раскрыть преступление. Увлекательный квест, который весело проходить вместе с друзьями.

Перевод с англ. Алены Куц. Эксмо, 478 с., 545 руб.

ОТПУСКАТЬ

«Голландский дом» Энн Пэтчетт

Семейная история о потерянном рае, о любви и (не)прощении. Когда-то Сирил Конрой выбрался из нищеты, чтобы подарить жене роскошный особняк в Пенсильвании. Их дети, Дэнни и Мэйв, провели там детство, а потом лишились Дома по воле злой мачехи. Долгие годы неразрывная связь брата и сестры спасает им жизнь и мешает их будущему: слишком болезненны события прошлого.

Перевод с англ. Сергея Кумыша. Синдбад, 352 с., 550 руб.

УДИВЛЯТЬСЯ

«Клара и солнце» Кадзуо Исигуро

Каким видит наш мир робот-андроид? Различает ли он оттенки чувств? Девочка Джози нездорова, и ее всюду сопровождает искусственная подруга, Клара. Андроид наблюдает за отношениями Джози с друзьями, за тем, как мать и отец по-разному переживают ее болезнь. Ограниченная оптика Клары, которую Исигуро безупречно выдерживает, оттеняет многомерность человеческой жизни, не поддающейся упрощению.

Перевод с англ. Леонида Мотылева. Inspiria, 352 с., 721 руб.

РАЗМЫШЛЯТЬ

«Доктор Гарин» Владимир Сорокин

Доктор Гарин, герой сорокинской *Метели* (он ехал там сквозь снег в село вакцинировать людей и замерз), все-таки выжил и теперь работает на Алтае – лечит психические расстройства бывших лидеров Большой восьмерки. Взрывы заставляют Гарина с помощницей Машей бежать на восток. Фирменная сорокинская политическая сатира накладывается на жанр путешествия. Первая книга циничного постмодерниста с относительным хеппи-эндом.

Corpus, 544 с., 752 руб.

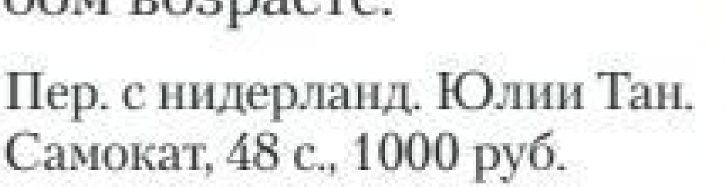
ДО 16 И СТАРШЕ

НАСТРОЕНИЕ

«Обо всем на свете в цвете» Том Шамп

От 2 лет. Как цвет создает настроение и что он вообще значит? Иллюстратор Том Шамп каламбурит, показывая, как много всего в мире связано с определенным цветом: желтая подводная лодка «Битлз» и нью-йоркское такси, черный квадрат Малевича и красные звезды Кремля, Синяя Борода и лондонская телефонная будка. Шамп создал альбом для всей семьи: разбирать цветовые аллюзии интересно в любом возрасте.



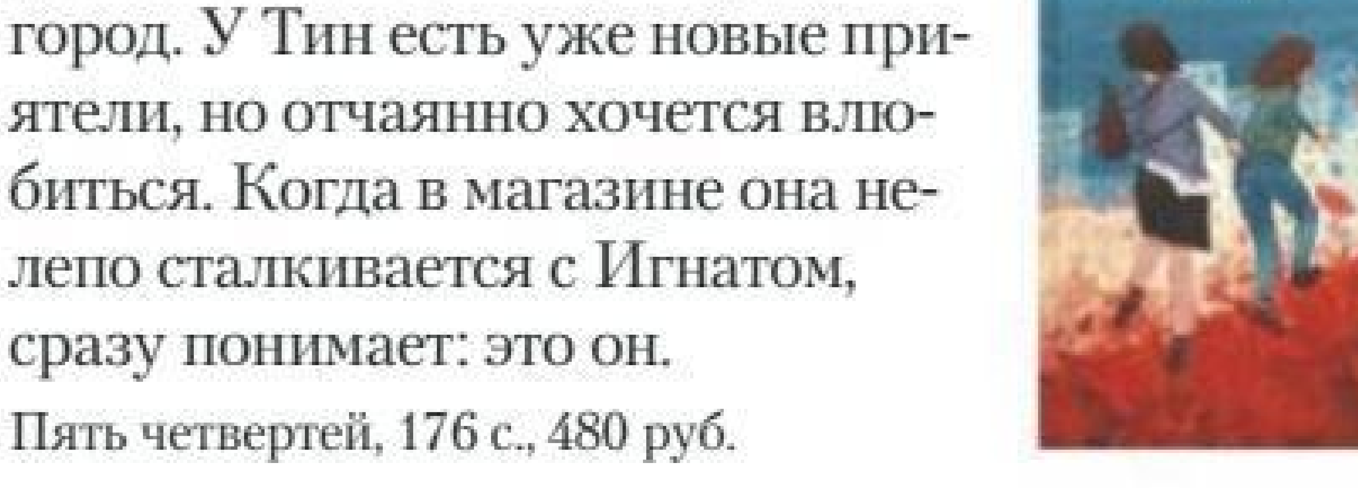


Пер. с нидерланд. Юлии Тан. Самокат, 48 с., 1000 руб.

ЛЮБОВЬ

«Город с видом на море» Наталья Евдокимова

От 12 лет. Живая, теплая, полная смешных и узнаваемых подробностей повесть о современных подростках и первой любви. Застенчивая Тин (Алевтина) переехала с семьей в приморский город. У Тин есть уже новые приятели, но отчаянно хочется влюбиться. Когда в магазине она нелепо сталкивается с Игнатом, сразу понимает: это он.



Пять четвертей, 176 с., 480 руб.

ПАМЯТЬ

«Вальхен» Ольга Громова

От 14 лет. Валя предвкушала каникулы и мечтала о будущем. Но это был июнь 1941 года – и девушка оказалась в плену. Вместе с Валей на тяжелые работы попала ее подруга Наташа. Из их историй сложилась глубокая книга о силе духа и о том, что мир не всегда легко разделить на своих и чужих.



Компас-гид, 424 с., 832 руб.

ЛИЧНОЕ



Арина, 7 лет, прочитала для нас **«Леопарду»** Натальи Шалошвили

«Леопарда живет в зверином городе, и сначала все было хорошо. Она ночью спала на дереве, а днем водила желтый автобус – возила других зверей, куда им нужно. Но однажды звери решили, что на машине ездить быстрее, и все-все пересели на автомобили. Автобус Леопарды стал никому не нужен, а ее дерево убрали, чтобы построить дорогу.

Я не люблю ездить на машине. Мы с мамой ходим пешком и ездим на трамвае, а когда надо ехать далеко, я люблю электричку «Ласточку», они очень удобные и быстрые. Леопарда в книжке пересела на велосипед, чтобы подать пример остальным и показать, что необязательно стоять в пробках и нюхать дым. Велосипед не пыхтит, на нем не душно, можно кататься наперегонки, это весело.

Мне понравилась умная Леопарда, она добрая и терпеливая. Она не сердится на других зверей и никого не воспитывает, а просто сама делает правильно. И еще Леопарда готова долго ждать, когда вырастет новое дерево. Мы сажали деревья у себя на даче, я знаю, что они вырастут, когда я буду совсем большая.

Мне кажется, автор хотел показать, что не надо злиться, ссориться, кому-то что-то доказывать. Звери, когда перестали в пробках стоять и опаздывать, стали друг к другу внимательнее, добрее и посадили много деревьев, чтобы у Леопарды был дом и у птичек».

Поляндрия, 48 с., 635 руб.

ФОТО: МАКС НОВИКОВ [1]

ПОВЕДЕНИЕ

ТЕКСТ ЭЛЬЗА ЛЕСТВИЦКАЯ

Когда мы говорим «Здесь холодно» или «Мои ботинки совсем износились», то, возможно, просто осознаем свое состояние. Но те, кто это слышит, нередко подозревают нас в манипулировании. Кто прав, как разобраться?

Мы изучаем манипуляции, чтобы защититься от них, но иногда – как правило, неожиданно! – и сами слышим подобные обвинения. «Мама сразу ответила: «Денег нет», а я всего-то сказала, что подруге отец купил на выпускной настоящие модельные туфли», – рассказывает о своей обиде 17-летняя Анфиса. Нетрудно догадаться: мать решила, будто дочь намекает на то, что другие родители готовы потратиться на своих детей и неплохо бы последовать их примеру. Действительно ли Анфиса имела в виду нечто подобное? Сама она считает, что нет: «Конечно, мне немного завидно, но я знаю нашу финансовую ситуацию и не стала бы даже просить».

>>

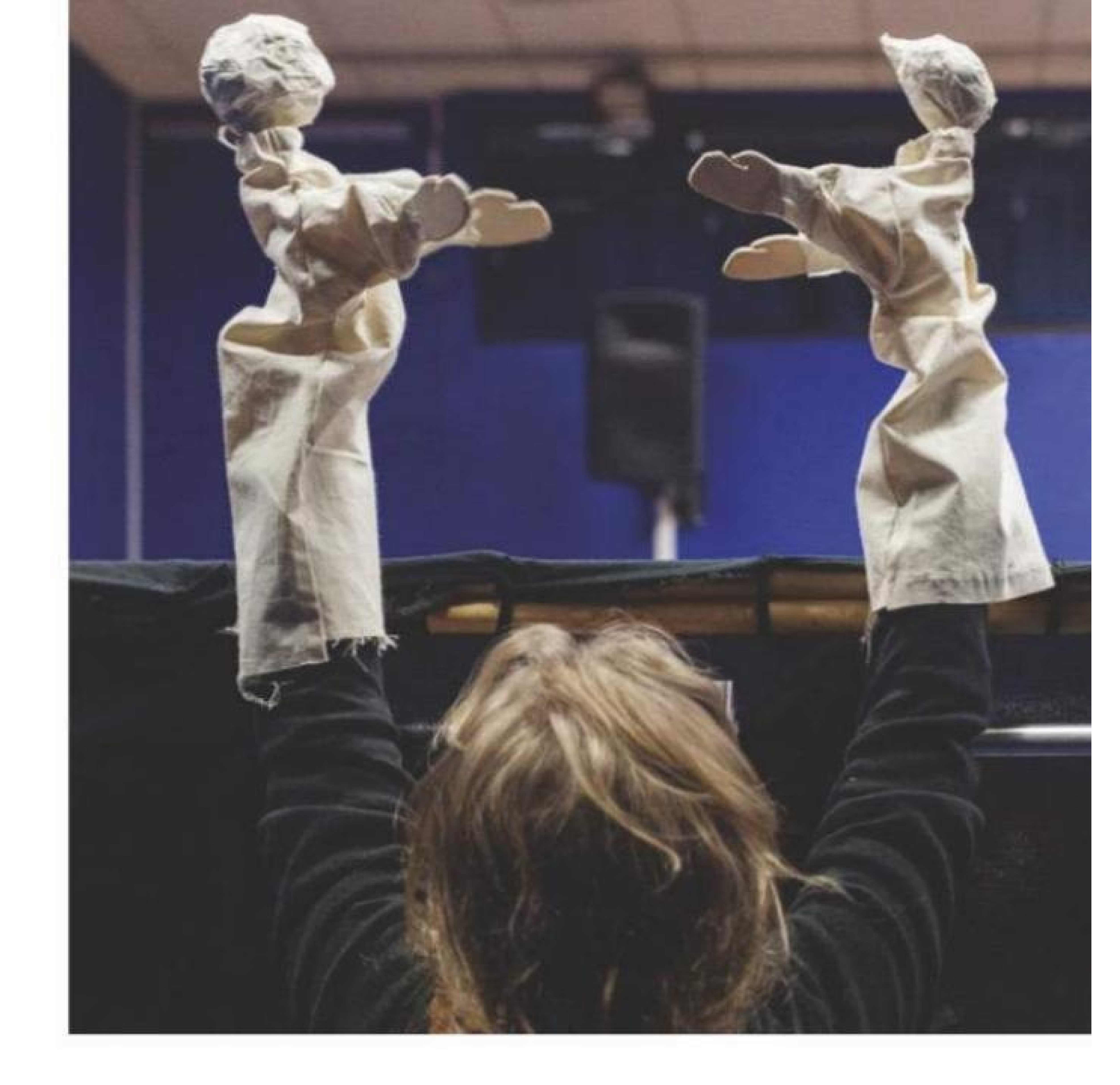


Мы все манипу



ляторы?

ФОТО: GETTY IMAGES



>> А 58-летняя Анна жалуется, что ее недолюбливает невестка: «Считает, что я мешаю их семейной жизни, потому что сын заботится о моем здоровье и часто ко мне приезжает. У меня слабое сердце, и он сам говорит мне, чтобы я звонила, если станет плохо». Невестка предлагает в таких случаях вызывать скорую. «Но зачем же зря гонять врачей, когда у них полно тяжелых больных, а со мной сын посидит, меня и отпустит», – возражает Анна.
Манипуляции сложно распознать, потому что в самой их основе лежит обман. Причем мы можем обманывать как другого, так и самих себя, и далеко не всегда сознаем это. Но прежде чем нырнуть в глубины бессознательного, разберемся с тем, что лежит на поверхности. Что такое манипуляция?

Они бывают полезными

Само слово восходит к латинскому «манус» – «рука» и означает целенаправленное действие. Всем знакомо выражение «медицинские манипуляции»: это мероприятия, направленные на оказание помощи. Естественно, подразумевается, что проводящий манипуляцию знает и умеет больше, чем пациент. Этот оттенок значения сохраняется и тогда, когда речь идет о психологических манипуляциях: манипулятор знает больше, чем объект его воздействия, но уже не в силу профессиональных компетенций, а потому, что скрывает что-то. В результате второй участник такого взаимодействия лишен части информации, что ставит его в невыгодное положение. «Суть манипулятивного поведения – скрытое управление другим и достижение собственных целей, – объясняет гештальт-терапевт Андрей Ралько. – Это позиция по отношению к другому как к объекту, а не как к личности». Тем не менее и психологические манипуляции бывают «экологически чистыми» – если они не наносят ущерба, считает семейный психолог Елена Улитова: «Когда родитель собирает ребенка в детский сад, рассказывая ему сказку, чтобы тот не капризничал, родитель управляет поведением ребенка без ведома последнего. Эта манипуляция облегчает жизнь обоим. Рассказать сказку полезнее, чем давать объяснения: «Мама торопится на работу, поэтому давай собирайся побыстрее», – ребенок еще недостаточно взрослый, чтобы проявлять понимание и сочувствие по отношению к замотанной матери». В бизнесе широко используются методы управления персоналом, которые включают соревнования, корпоративы, совместные игры. Цель этих мероприятий – не развлечение сотрудников (это лишь средство), а повышение производительности труда или качества обслуживания. Это также манипуляция, и вполне успешная, причем независимо от того, понимают ли участники ее цель. Призывы к сознательности – «надо хорошо трудиться, чтобы владелец предприятия получал больше прибыли» – были бы честнее, но вряд ли эффективнее.

> «Психологические манипуляции бывают «экологически чистыми», если не наносят ущерба»

Каждый умеет делать это

Каждый из нас способен на манипуляцию, и каждый это умеет – мы учимся в самом раннем детстве. Когда младенец плачет, мать бросается к нему, пытаясь понять, что не так и как это исправить. Это не манипуляция: у младенца еще нет другого способа сообщить о своем страдании и позвать на помощь. Но когда трехлетний ребенок плачет в магазине, требуя купить ему игрушку, это попытка манипулирования. Игрушка желанна, но не жизненно необходима, и ребенок может ее попросить. Но он уже знает, что ответом на просьбу может быть отказ, а слезы – особенно если мать, отец или бабушка с дедушкой не могут их вынести – помогут ему получить желаемое с большей вероятностью.

Ничего опасного в этом нет: никто из детей не хочет огорчить родителя и тем более не желает ему зла. Просто ребенок недавно пришел в мир и еще только учится общаться с окружением, проверяя разные способы добиться своего. Если родитель выслушает ребенка, поймет его нужды и расскажет, что происходит с ним («тебе очень нравится эта игрушка, и ты хочешь, чтобы она была твоей») и как обстоят дела («я куплю ее тебе, когда смогу, а сегодня мы пришли только за продуктами, поэтому я куплю тебе сок»), и продемонстрирует свое доверие и симпатию к ребенку невербально (улыбаясь, а не хмурясь, разговаривая ласково, а не крича), ребенок будет постепенно учиться понимать себя и мир. Он примет отказ спокойно, чувствуя, что «нет» по поводу игрушки не означает отказа в любви. >>

ЖИЗНЬ В ОБЩЕСТВЕ НЕВОЗМОЖНА БЕЗ МАНИПУЛЯЦИЙ?

Именно так! – убежден доктор психологических наук Владимир Толочёк:

«Мы как вид заняли доминирующее положение на планете потому, что нашли множество способов своей социальной организации: создали законы и обычаи, конвенции, правила, декларации, договоренности и другие формальные и неформальные структуры. Большая часть этого «социального актива» нами даже не осознается, но тем не менее работает.

Редкий ребенок будет активно спорить со взрослым, специалист – с руководителем компании, сержант – с генералом. Во всех взаимодействиях с другими мы действуем с учетом своей социальной позиции, биологической энергии, остроты потребностей. Например, когда мы произносим «глубокоуважаемый», тем самым не только (и не столько) выражаем безграничное уважение к собеседнику, сколько призываем его следовать профессиональной этике, поддерживать дальнюю психологическую дистанцию «вы – вы». Или когда мужчина начинает ухаживать за женщиной, он делает все то, что принято в данной культуре: заботится о своей внешности, одежде, манере говорить, преподносит подарки и проявляет внимание. Все это – манипуляции: он пытается пробудить интерес к себе, но о своей цели не заявляет открыто. Или наоборот, когда женщина стремится привлечь внимание мужчины: вырез платья, разрез юбки, облегающая одежда, бижутерия, макияж – элементы манипуляции.

Единственная стратегия поведения, при которой отсутствуют манипуляции, – «избегание», отказ от любых взаимодействий с другим. Что касается остальных стратегий, то соперничество есть стремление к прямому подавлению другого с использованием реальных или мнимых преимуществ в чем-либо или лишь угрозы использовать такие преимущества, и это – манипулирование. Приспособление – демонстрация доброжелательности, неконфликтности даже в ситуациях отказа от необходимого (но как долго мы способны выдерживать такой отказ?) – тоже манипулирование.

Идеальной стратегией считается «сотрудничество» – получение выигрыша всеми участниками ситуации. Но ведь тот из нас, кто грамотно ведет партнера к принятию своего плана, в котором сочетаются все интересы, тем самым получает моральные дивиденды. И, скорее всего, не раз ими воспользуется, и мы еще не раз к нему обратимся за советом.

Так что есть манипуляции, добро или зло? Все определяется соотношением целей и средств. И еще многое проясняет афоризм Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили». Проблема скорее в другом – как определять меру допустимого воздействия на другого? Это вопрос личной культуры, зрелости и ответственности».

>> Но так происходит не всегда, и иногда мы вырастаем, плохо понимая, что нам нужно, игрушку или любовь, и как получить желаемое, не прибегая к манипулированию. «В первый год после нашей свадьбы жена без конца простужалась и требовала, чтобы я сидел с ней, – рассказывает 28-летний Демьян. – Я раздражался, потому что не видел в легком кашле ничего серьезного. Мы ссорились, потом она сломала руку, мы поскандалили, и через неделю она сломала ту же самую руку во второй раз. Тут я решил, что пора что-то делать, и уговорил ее на парную терапию. Спустя некоторое время я понял, в чем дело: ей нужно было удостовериться, что я рядом и буду заботиться о ней». В детстве родители не успевали интересоваться ее делами, пока она была здорова, но стоило ей закашлять, как ее мать, работавшая врачом, начинала уделять ей больше внимания. «Когда я услышал ее рассказ, до меня дошло, почему все мои попытки убедить ее, что с ней ничего страшного не происходит, были напрасными, это ее только пугало, – продолжает Демьян. – Теперь, когда она заболевает, я спрашиваю, как ей показать свою любовь: обнять или сбегать в аптеку, или и то и другое сразу? Она смеется. И болеть стала гораздо реже».

Манипулируя, мы стараемся стать счастливее за счет другого, но все, включая нас, становятся несчастнее

Пиррова победа

Мы прибегаем к манипуляциям чаще всего в тех случаях, когда боимся отказа, боимся, что не сможем его пережить. И тогда, когда сами плохо понимаем свои потребности. «В манипуляции всегда есть момент получения дополнительных преимуществ за счет другого, – подчеркивает Елена Улитова. – Причем это не значит, что мы притворяемся или обманываем. Болезнь может быть реальной, но когда мы побуждаем другого делать то, что в состоянии сделать для себя сами, это манипуляция». Больной не может пойти сам в аптеку, но далеко не каждому необходимо, чтобы с ним сидели всю ночь напролет. В последнем случае речь не о действиях, необходимых для восстановления здоровья, а о способе удостовериться, что нас любят, что ради нас готовы идти на жертвы.

Манипулируя, мы стараемся создать ситуацию, в которой возможность отказа сведена к минимуму. Ради этого мы внушаем другому чувство вины, страха, неуверенности – так им будет легче управлять. Пример: «Раз ты не слушаешься, когда я велю тебе надеть шапку, значит, ты не любишь мать / не уважаешь отца».

Сын, которому мать скажет: «Приезжай ко мне два раза в неделю, потому что мне это приятно», может и отказать. Но когда речь идет о больном сердце, отказаться куда труднее! Правда, скорей всего, даже в этом случае мать не будет полностью удовлетворена и еще кто-то непременно будет несчастен: у сына в семье начнется разлад, жена запротестует... Манипулируя, мы стараемся стать счастливее за счет другого, но наши старания приводят к тому, что все (включая нас) становятся несчастнее. «Если отношения строятся только таким способом, то в них манипулирующий может лишь в очередной раз победить, – объясняет Андрей Ралько, – «сделать» другого, но не разделить с ним вместе что-то хорошее. Он может получить удовлетворение и удовольствие от победы, однако не получит доверия в долгосрочной перспективе и не сможет пережить радость близких отношений».

Матрешка потребностей

Можем ли мы распознать манипуляцию в случае, если прибегаем к ней бессознательно? Оказывается, да: «Признак манипуляции – чрезмерная интенсивность переживаний, которые тяжелы для нас самих, – подсказывает Елена Улитова, – но при этом вместо того, чтобы пытаться

ОБ ЭТОМ

«Как управлять другими, как управлять собой»
Виктор Шейнов
Психолог знакомит с эффективными способами располагать к себе и убеждать собеседника, избегать непонимания и урегулировать конфликты.
Харвест, 2009

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS



их смягчить, мы их, напротив, усиливаем, сердимся или отчаиваемся так, как будто другой вот-вот лишит нас чего-то жизненно важного». Отказ надеть шапку, приехать по первому зову может вызвать бурную реакцию со слезами, криком, отказом разговаривать, – в этом есть сходство с поведением требующего игрушку ребенка, но для взрослого человека это тяжело. Почему так происходит? «За каждой манипуляцией стоит неосознаваемая потребность: подтвердить свою значимость, получить любовь, чувствовать себя в безопасности. Мы чувствуем себя взрослыми, отвечающими за себя, когда хорошо умеем распознавать свои потребности и удовлетворять их. Но это умение не дается нам с рождения, мы учимся этому в течение жизни».

Это не всегда просто: потребности скрываются одна внутри другой. За беспокойством, почему мне не позвонили, легко увидеть желание быть спокойной. Но еще глубже лежит страх одиночества, который, в свою очередь, связан с потребностью в любви и близости. А ее невозможно удовлетворить, используя другого в качестве объекта.

«Среди манипуляторов есть такие, кто в принципе не способен к бизким отношениям, например социопатические и нарциссические личности, – уточняет Андрей Ралько, – однако тот, кто нуждается в близости и способен на нее, будет страдать от одиночества, если по привычке или от неумения прибегает к манипуляциям».

Прочь от Макиавелли

В психологической литературе принято выделять «маккиавеллиевские» манипуляции: «Под макиавеллизмом понимают систему установок и убеждений, обосновывающих игнорирование морали, безэмоциональное, циничное, сугубо практичное отношение к окружающим и использование их в своих целях, – разъясняет Андрей Ралько. – Главной чертой макиавеллиевских манипуляций является то, что они осознанны и обоснованы так надежно, что в их использовании нет никаких сомнений». Большинство из нас не принадлежит к числу таких злостных сознательных манипуляторов. «А вот неумение строить диалог и страх перед возможным отказом – весьма распространенные психологические трудности, – продолжает гештальт-терапевт. – Но и у второго участника манипулятивного взаимодействия тоже есть свои проблемы: например, привычное желание угодить окружающим и страх быть отвергнутым».

Если бы все участники диалогов были психологически зрелыми, не возникло бы и проблемы. Но для начала мы можем сами проверить себя, является ли то или другое наше поведение манпуляцией. Например: «Что вы думаете о моей работе?» – этот вопрос может быть как честным, так и манипулятивным. Если он честный, это означает, что я испытываю готовность услышать любой ответ и любую оценку, включая негативную. Но если отрицательный отзыв приведет меня в отчаяние, это значит, что настоящий запрос был другой: «Похвалите меня, я хочу получить вашу поддержку». Когда мы сами не понимаем, что делаем и каковы наши потребности, то чаще всего и не получаем желаемого (по крайней мере, в нужном нам объеме), и других делаем недовольными и несчастными. Речь не о том, чтобы прибегать к циничным манипуляциям. А о том, чтобы осознавать, в чем мы нуждаемся. Близость и безопасность – то, что нужно всем, и мы можем сотрудничать для удовлетворения этих потребностей. ■



«НЕ МАНИПУЛЯТОР ЛИ ВЫ?»
Тест из 10 вопросов поможет вам определить, насколько вы склонны к манипулированию окружающими.
Psychologies.ru



ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА МАКАРКОВА

Уехать, чтобы вернуться к себе

Отпуск. Мы ждем его с нетерпением. Мечтаем, строим планы. Но часто возвращаемся разочарованными, более того, – усталыми! Почему? И как все-таки отдохнуть по-настоящему?

Собрать чемодан и отправиться в дальние края... или в не слишком дальние, но все равно новые и неизведанные, – заманчивая перспектива! «Для меня самый волшебный момент в году наступает, когда я, уезжая в отпуск, запираю на ключ свою входную дверь, – рассказывает 28-летняя Алина, – и знаю, что, когда я открою ее в следующий раз, я не только привезу новые впечатления, но и сама изменюсь: это немножко страшно, но очень весело, как перед прыжком в воду». Хотя бы раз в году большинство из нас превращается в романтиков, в чьи паруса дует ветер странствий.

Искатели приключений

Почему нам бывает иногда необходимо покинуть свой дом? Одна из причин – в желании выйти за пределы обыденного. Со временем взгляд на привычные вещи замыливается: мы перестаем замечать неудобство и адаптируемся к нему – метафорическая «дырка на обоях» больше не раздражает. Однако в путешествии у нас получается взглянуть на свою жизнь со стороны, и, вернувшись домой, первое, что мы замечаем, – ту самую «дырку на обоях». Но теперь мы готовы что-то менять, появился ресурс для принятия решений.

А еще путешествие – это поиск: впечатлений, знакомств, самого себя. Это всегда нечто большее, чем пейзажи, еда и пыльные дороги. «Это опыт, знание, что существуют общества с другим укладом, верой, стилем жизни, кухней, – уточняет путешественник, трэвел-фотограф Антон Агарков. – Я знаю тех, кто ни разу не выходил из дома и называет свою жизнь единственно верной, но среди путешественников я таких персонажей не встречал».

Покидая дом, мы освобождаемся от привычного быта и повседневной рутины. Все новое – и еда, и кровать, и условия, и погода. «Мы путеше- >>

ФОТО: GETTY IMAGES



>> ствуем, чтобы понять, что есть другая жизнь и что вид из окна может быть поинтереснее стены соседней девятиэтажки», – говорит Антон Агарков. В непривычных условиях мы включаем рецепторы, которые до этого спали, и поэтому чувствуем, что живем более полной жизнью.

«Создайте мысленный вакуум, он позволит впустить в себя новые звуки, краски и запахи»

Чего я хочу?

Поездка сравнима с походом в оперу: трансляцию можно посмотреть и по телевизору, но если мы красиво одеваемся и идем в оперный театр в приподнятом настроении, то получаем удовольствие совсем иного толка, из сторонних наблюдателей становясь участниками события. Правда, определиться с направлением бывает непросто: соблазнов слишком много! Увидев во френдленте очередное курортное фото или вдохновившись рассказами о путешествиях, мы рвемся в отпуск, как в бой. Но подойдет ли нам этот идеальный сценарий, если он написан кем-то другим? «Попробуйте понять, в чем ваш собственный ресурс, без оглядки на «Инстаграм» и впечатления друзей, – предлагает психолог Виктория Арлаускайте. – А если вы все же решили последовать чьему-либо примеру и, скажем, собрались в горы, сходите перед этим в обычный поход: прощупайте территорию». Ночевка под открытым небом означает не только звезды над головой, но и жесткую землю под спиной. И лучше заранее оценить, без каких удобств мы можем обойтись, а какие нам жизненно необходимы. Но при этом не стоит прокручивать в голове «кино» про отпуск: реальность все равно будет отличаться от мечты.

Без суеты

Планируя отпуск, предусмотрите время на постепенный выход из рабочего ритма. Иначе есть риск попасть в ситуацию, которую описывает 40-летняя Ольга: «Накануне отъезда я спешно заканчиваю всю работу, обзваниваю родственников, пишу письма друзьям, – жалуется она, – и собираюсь в панике в последний час! Первые дни отдыха просто пропадают: я только-только прихожу в себя».

Чтобы войти в расслабленное состояние отдыхающего и избежать эмоциональных скачков, перестраивайте свой рабочий график загодя, советует Виктория Арлаускайте. Понемногу освобождайтесь от дел и начинайте сборы за несколько дней до отъезда. Если же вы чувствуете, что слишком напряжены, обратитесь к массажисту или займитесь легкой физической активностью.

Но вот мы на месте: на даче, на берегу моря, в туристическом автобусе или в новом городе. Часто нам хочется сразу вынести решение: хорошо там или плохо, нравится нам это место или нет. Но психолог предостерегает: «Не оценивайте и не анализируйте, созерцайте. Создайте мысленный вакуум, он позволит вам погрузиться в новые ощущения, впустить в себя новые звуки, краски и запахи. Не стоит каждую минуту проверять смартфон, освободите внимание и направьте его на себя».

Меньше пользы?

«Мой отдых выглядит так: я смотрю кучу интересных фильмов, читаю пять книг сразу, захожу в каждый музей и ресторан, которые встречаются на пути, а в результате чувствую себя выжатой как лимон, так что мне нужен еще один отдых, и побольше», – признается 36-летняя Карина. Часто мы стараемся наверстать в отпуске все упущенное за год, жертвуя даже сном. Но каждая минута отпуска не обязана быть максимально насыщенной. «Если за столом мы едим все блюда одновременно, нам становится плохо, точно так же, если мы хотим осмотреть все возможные достопримечательности, в голове будет каша, – поясняет Виктория Арлаускайте, – от обилия впечатлений картина смазывается, и в результате мы не отдыхаем, а перегружаемся». Сосредоточьтесь на главном – своих ощущениях.

Среди отдыхающих, слишком озабоченных пользой, немалую часть составляют родители, которые стараются просветить своих детей. И порой водят ребенка по музеям и экскурсиям вопреки его желанию и возможностям. Ребенок капризничает, мешает окружающим, родители устают и раздражаются, и никто не рад. «Ориентируйтесь на себя и помните, что дети хоть и цветы жизни, но не ее средоточие, – призывает психолог. – Вы жили разнообразно и насыщенно до их появления, вы будете жить так же и после того, как они вырастут и покинут дом. Конечно, поначалу мы ориентируемся на их режим, однако отпуск лучше планировать, исходя из своих предпочтений. Ведь если родители получают радость от отдыха, то комфортно будет и детям».

Остаться, чтобы найти

А что, если провести отпуск дома? Для кого-то это звучит как идеальный план: предпочесть качество количеству, уделить внимание тем, кто рядом, насладиться прогулками, сладким сном после обеда, катанием на велосипеде, встречами с друзьями. Все эти связи – с собой, родными, природой, красотой, временем – в ежедневной суете мы порой утрачиваем. Зададим себе вопрос: «Хорошо ли мне дома?» И искренне на него ответим, избавившись от представлений о «правильном» отдыхе и дав место эмоциям и воображению. Для кого-то ценней всего домашний уют и привычный интерьер, который при желании можно украсить новыми деталями, цветком или светильником. Пусть отпуск станет свободным творческим пространством, с которым нам позволено делать все что угодно. Этот опыт позволит расширить такое отношение и на другие области жизни. И не станем корить себя за то, что не сделали ничего особенного или выдающегося. Ведь это время, которое мы уделяем главному герою нашей биографии – себе. ■

СЛЫШАТЬ СВОЕ ТЕЛО

Несколько практик, которые помогут найти контакт с телом и получить больше удовольствия от отпуска, предлагает аналитический психолог Сергей Антонов:

Переезд – это стресс, пусть и не самый большой.
Придумайте свой ритуал. Это облегчит вам переход из одного состояния в другое. Можно в качестве приветствия прикоснуться рукой к земле, на которой вы оказались. А перед отъездом бросить в воду монетку или взять с собой на память камешек.
Полежите спиной на воде. Это можно делать и в бассейне, но еще лучше в реке или на море. Расслабьте все мышцы. Закройте глаза, ощутите тяжесть тела: у вас появится чувство, будто вода заключила вас в объятия. Такое состояние напоминает пребывание младенца в утробе матери. Если вам трудно удержаться на воде, подложите под затылок подголовник, а под ноги – аквапалку.
Вдыхайте природу. Выбирайте для отдыха места с чистым воздухом. В лесу представляйте, что вдыхаете зелень растений. Фитонциды, летучие вещества, которые выделяются ими, снижают уровень стрессового гормона кортизола в крови, нормализуют сердечный ритм и артериальное давление. Если вы оказались на берегу моря, сядьте в тени и дышите как можно глубже.
Практикуйте благодарность. Это чувство поможет вам осознавать и запоминать, каково это, когда вам хорошо. Для этого незадолго до начала отпуска заведите дневник. Записывайте туда каждый день несколько фраз, начинающихся со слов «Я благодарен(-на) за то, что…». Пусть это будут самые незначительные и простые вещи. Закончите записи через несколько дней после возвращения домой: так вы мягче войдете в привычный ритм. В будущем вы сможете перечитывать их для улучшения настроения.

ФОТО: GETTY IMAGES

ЗАПИСАЛА
МАРИЯ КОСТРЮКОВА



ФОТО: АННА ИВАНЦОВА; БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЕ БИСТРО «ПРО МЯСО И РАКИ», Г.МОСКВА, УЛ. ПРОФСОЮЗНАЯ, 68, К. 1, +7(495)222-55-83, @PROMYASOIRAKI

“Нас перепутали в роддоме”

Четыре года назад **40-летняя Оксана Медведева** узнала, что должна была расти совсем в другой семье. Так случилось, что ее воспитывали не кровные родители. Каково это, во взрослом возрасте принять такую правду и научиться с ней жить?

“Мое детство, наверное, можно назвать несчастным или тяжелым, но тогда мне так не казалось: я даже не представляла, что бывает по-другому. Мы жили в городе Коврове Владимирской области – папа, мама, я и старший брат Коля, мамин сын от первого брака. Мать часто выпивала, то и дело пропадала из дома, бросая нас на отца. Ему это в конце концов надоело, и он развелся. А маму вскоре осудили и отправили отбывать срок на Урал. Но через два года она вернулась и забрала меня жить к себе, в колонию-поселение. Коле к тому времени исполнилось восемнадцать, и он ушел в армию. А мать снова вышла замуж. Ее новый муж вел себя странно, не так, как другие взрослые: постоянно прижимался ко мне, мастурбировал у меня на глазах, правда, меня ни к чему не принуждал. Я не понимала, что происходит, но чувствовала себя неуютно. Только через год, когда мы вернулись в Ковров и я пошла в школу, одноклассники рассказали мне, кто такие педофилы. Я начала сознательно избегать маминого мужа: мы жили вместе с бабушкой в ее доме, и я пряталась по углам. Слава богу, мама скоро рассталась с этим мужчиной! Потом у нее появился еще один ухажер, он приносил вещи: то сервиз, то полушубок, то золотые украшения. Что-то дарил мне. Уже в старших классах я догадалась, что этот добрый дядя был вором. Через два года и он исчез. Мама по-прежнему пила, пропадала по полгода, приходила только на зимовку, а на лето уходила. Мы с бабушкой периодически отправлялись искать ее. Грязные квартиры, заброшенные дома, алкаши, бомжи – я насмотрелась этого в детстве!

Мне было двенадцать, когда я заметила, что каждый день по дороге в школу мне встречается один и тот же светловолосый мужчина. Он не подходил близко, но издали внимательно следил за мной. Неужели маньяк? Это пугало, но попросить защиты мне было не у кого: мама в очередной раз ушла из дома, вернувшийся из армии брат сидел в тюрьме, бабушке было не до меня.

Я переехала к отцу, чтобы быть хоть кому-то нужной. «Маньяк» больше мне не попадался. А в 22 года я уехала в Москву. Казалось, что вдали от дома и плохих воспоминаний моя жизнь наладится. Мне было стыдно за то, что я из такой неблагополучной семьи, и хотелось доказать миру, что я не такая, как они, я лучше. Я все время искала свое место и не находила. Вышла замуж, но семейная жизнь не сложилась, мы развелись. Я увлекалась модой, училась шить, конструировать одежду, меняла работы, но и карьера не складывалась.

>>

>> А четыре года назад я получила «ВКонтакте» странное письмо от женщины, которая и в друзьях у меня была всего-то месяц. Эта незнакомая мне Наталья писала, что моя биологическая мать – она, а вовсе не та, кого я считала мамой все эти годы! Я была в недоумении: да разве такое возможно? «После родов я лежала в одной палате с другой женщиной, Надеждой, у нас обеих родились девочки, – говорилось в письме. – Новорожденных приносили только на кормление, кулечки с именами на бирках. Видимо, эти бирки перепутали. Но дочь росла, и мы с мужем начали замечать, что она совсем не похожа на нас. И у меня, и мужа в семье все голубоглазые блондины, а наша девочка темненькая, кареглазая. Примерно в то же время муж прочитал, что у родителей с голубыми глазами не может родиться кареглазый ребенок. Тогда у нас возникли подозрения. Мы пытались проверить их, но архив роддома сгорел, и у нас ничего не вышло. Но ты очень похожа на меня, а городок маленький, поэтому муж однажды тебя увидел на улице и подумал, что наша настоящая дочь – это ты. Тебе тогда было двенадцать. Мы не знали, как тебе сказать о том, что ты растешь в чужой семье, боялись тебя напугать. А потом ты исчезла, и мы не знали, что случилось. У нас в это время родилась вторая дочь, твоя сестра Таня. Но в начале 2000-х мы увидели тебя по телевизору, ты участвовала в модном показе, и тогда мы возобновили поиски, наняли частного детектива и нашли наконец тебя».

Прочитав письмо, я подумала, что это шутка. Меня зачем-то втягивают в дешевую сериальную историю. Этого просто не может быть!

Да, Наталья знала имя мамы, но это нетрудно было выяснить. Я попросила Наталью прислать фото их старшей дочери. Она действительно очень похожа на мою мать. А я – копия Натальи. Если всех нас поставить рядом, можно не делать генетическую экспертизу – кто кому родня, видно невооруженным глазом. Но я все равно не хотела общаться с этой новой семьей. Ведь мы, по сути, чужие, а я вообще не очень легко впускаю других в свою жизнь. Наталья предложила сделать тест ДНК, но я наотрез отказалась. Мне казалось это ненужным. Они не настаивали, вели себя деликатно. Время от времени Наталья и ее муж Александр звонили мне, писали, интересовались, как у меня дела. Я держалась холодно.

Но потом все-таки согласилась на генетическую экспертизу – я все равно ехала в родной город по делам. Мы впервые увиделись лицом к лицу, когда я пришла к ним домой, в чистую и светлую квартиру, не похожую на ту, где я росла. И с первого взгляда я узнала в своем биологическом отце того «маньяка», который встречался мне на пути от школы. Именно тогда он нашел меня, но доказать родство не мог и просто наблюдал за мной.

Тест ДНК показал полное совпадение. Но я по-прежнему не горела желанием сближаться с родной семьей. Правда, теперь уже понимала почему — меня душила обида!

Где они были, когда подростком я чувствовала себя никому не нужной, искала мать по ночлежкам, рыдала ночами в подушку? Почему они не объявились тогда?! Конечно, они не знали, в каких жутких условиях я жила. Они объяснили: во-первых, доказать родство в 80-е, тем более в глубинке, было невозможно. Во-вторых, каждая из семей уже привязалась к детям. И в-третьих, не хотели травмировать нас, меня и свою дочь. Кстати, она до сих пор не знает правду. Даже не знаю, как они собираются сказать ей об этом. И я тоже ничего не говорила отцу. Бабушка и мама с братом уже давно умерли, а как он перенесет эту новость, я не представляю. Не хочу врать, но боюсь за его здоровье.

Я понимаю, что у моих кровных родителей были причины не объявляться раньше, но все равно не готова их простить. Много раз я пыталась представить себе, как сложилась бы моя жизнь, если бы я росла в своей настоящей семье, в любви и заботе. Возможно, у меня был бы другой, более легкий и открытый характер, я была бы довольна собой, получила бы лучшее образование, добилась большего в профессии. Возможно, но не точно. Мой опыт – это мой опыт. Не хочу, чтобы со мной сюсюкали или жалели меня. Я не жертва; наверное, для чего-то мне нужно было пройти такой путь.

Постепенно я привыкаю к новым реалиям – например, у меня теперь два дня рождения, и я получаю поздравления в двойном объеме. И хотя я еще не до конца приняла эту историю, я воспринимаю ее как возможность попробовать жить по-другому. Близких отношений с Натальей и Александром у меня нет, с сестрой Таней тоже, но в последнюю нашу встречу я впервые почувствовала, что мне хочется ее обнять. Недавно я согласилась погостить у них. Наверное, я хочу родительского тепла, любви, но мне трудно признаться в этом даже себе. Я привыкла быть одна, потому что слишком многое мне пришлось решать в жизни самой. И пока мне сложно поверить, что есть еще кто-то, на кого я могу опираться». ■

В терапии

Счастье в солнечном сплетении

Почти два года я занимаюсь с психотерапевтом. Изменения, которые произошли со мной, замечаю не только я, но и окружающие. Первые три месяца были самыми мучительными. Так хотелось найти волшебную кнопку, которая одним махом решит все проблемы! Но нет, это так не работает.

Прежде всего, мне было сложно отказаться от концепции «я хороший человек». Было ощущение, что передо мной поставили зеркало, которое меня немного полнит, поэтому не очень хотелось ему верить. Довольно болезненно было увидеть и признать свои теневые стороны, тщательно спрятанные сознанием. Но со временем я поняла: когда я обнаруживаю очередное «темное пятно» и честно называю его по имени, происходит чудо. Напряжение уходит, раздражение отпускает, и я погружаюсь не во временную эйфорию, которая, как алкоголь, дарит состояние полета в моменте и тяжелую голову с утра, а в ресурсное состояние – радостное, сильное, спокойное, заслуженное.

За время терапии у меня кардинально сменились приоритеты. Последние 15 лет я занималась только карьерой. Цель быть успешной и крутой не давала мне слышать себя. Постепенно в терапии мой «внутренний слух» развивался, и истинные желания стали звучать громче. Это было открытием – что можно задать вопрос «а чего хочет Маша?», услышать: «Испечь пирог, пригласить подруг в гости и спеть песню Майи Кристалинской!» – и последовать этому. Удивительно, но искренние желания мгновенно приносят радость, которая заполняет все вокруг. Теперь я выбираю проекты, которые приносят удовольствие, и отказываюсь от сценариев, гипотетически способных подкормить мои теневые стороны.

Признаюсь, идти за своими истинными желаниями страшно. В период трансформации даже самые близкие люди не всегда были готовы принять мое решение. Со стороны может казаться, что я совершаю странные поступки, отказываясь от благ в общепринятом понимании. Зато благодаря этим решениям у меня появился доступ к простому, но настоящему счастью. И оказывается, его можно почувствовать – оно четко ощущается в теле как приятное расслабление в области солнечного сплетения.

Иногда я слышу: «Зачем нужен специалист? Есть книги, курсы, марафоны». Вот мой ответ: самостоятельно провести честную инвентаризацию своих чувств практически невозможно. Велик соблазн приукрасить себя и действительность. Поэтому необходим тот, кто бережно проведет через личностные трансформации и научит проживать их без самобичевания.

МАРИЯ ШУМАКОВА

Актриса театра и кино, снималась в проектах «Сладкая жизнь», «Грозный»

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ТЕКСТ ЕКАТЕРИНА МАКАРКОВА

Уличный харассмент: о чем свистим?



Лето, жара, короткие юбки, оголенные плечи... И бесцеремонное поведение некоторых мужчин. Промолчать или ответить?

Присвистывания, улюлюканье и прочие грубые заигрывания вызывают у женщин в лучшем случае раздражение, в худшем – страх и стыд. «Стоит надеть футболку, и на улице обязательно кто-нибудь да прокомментирует размер моей груди, – жалуется 27-летняя Полина. – Обидно и неприятно. Но что мне делать, не ходить же по жаре в пиджаке!»

Комментарии с сексуальным подтекстом, автомобильные гудки, вульгарные жесты, попытки прикоснуться... Приставания в разных формах – не редкость. Точных данных по России нет, однако вряд ли наши показатели сильно отличаются от американских: 65% женщин в США регулярно подвергаются уличным домогательствам[1]. И это не просто грубость и отсутствие воспитания, настаивают защитники женских прав, а вид психологического насилия, которое причиняет вред и нарушает неприкосновенность частной жизни. Мужчины должны это учитывать независимо от того, согласны они с этим или нет.

Быстрее, выше, смелее

«Присвистнув девушке вслед, я выражаю свое восхищение и вовсе не хочу ее обидеть», – заявляет 25-летний Илья. Причины, по которым мужчины так себя ведут, разные. Кто-то не уверен в себе и таким



ФОТО: GETTY IMAGES

образом старается произвести впечатление. Кто-то считает, что сможет найти женщину, заинтересованную в грубой страсти. Для кого-то это – попытка вступить в контакт и обратить на себя внимание, пусть и негативное. «Неадекватная самооценка – одна из главных причин уличных домогательств, – считает клинический психолог Елена Тухарели. – Завышенная, когда мужчина думает, что девушка прибежит, стоит ему только свистнуть, или заниженная: когда мужчина пытается самоутвердиться, опасаясь вступать в диалог на равных».

Как правило, уличные домогательства расцветают в компаниях: в «стае» решиться на окрик или пошлый комментарий не так страшно, как одному. По мнению специалистов, такие механизмы поведения особенно характерны для подростков и юношей – в компаниях они чувствуют себя смелее. К этому добавляется желание продемонстрировать себя, свою дерзость перед приятелями, в чем одновременно есть и элемент соревнования (показать, кто быстрее, круче и громче), и элемент поддержки.

В игнор

Отвечать на такое проявление внимания или нет? «Если вы не хотите ввязываться в эту «игру», у вас есть полное право игнорировать происходящее, – считает Елена Тухарели. – Отсутствие видимой реакции говорит о том, что вы не допускаете >>



>> даже мысли, что это касается вас». Вступать в пререкания может быть небезопасно, особенно на пустынной улице. Если вы показали, что уличная сальность вас задела, задиры могут воспринять это как признак вашей слабости и попытаться перейти к более активным действиям. Стоит учитывать также, что на карте мира и в России есть места (например, регионы Северного Кавказа), где в силу особенностей бытовой культуры такое поведение считается проявлением мужского внимания. Пытаться исправить этот обычай в рамках единичной ситуации значило бы переоценивать свои возможности.

В том случае, если вам хочется постоять за себя и ответить, диалог лучше начинать с обозначения собственных границ. «Если вы говорите, что у вас нет желания с кем-либо знакомиться, или сообщаете, что подобный флирт не располагает к дальнейшему общению, вы обозначаете свои границы, – объясняет психоаналитический психотерапевт Александр Данилов. – А если бросаете резкое «Отвали, придурок», то нападаете на чужие. И тогда вероятность конфликта резко возрастает».

Не виноватая я

Большинство девушек и женщин хочет нравиться – и себе, и окружающим. Мы следим и ухаживаем за собой, любим красиво одеваться. Ждем ли мы внимания? Конечно, ведь одежда – это способ самовыражения. Хотим ли мы, чтобы к нам проявляли интерес? Да, но мы вправе рассчитывать, что он будет вежливым и уважительным. Что бы мы ни надевали, черную водолазку или футболку с глубоким вырезом, – это не руководство к действию.

Тем не менее возможно, что некоторые получают удовольствие от заинтересованности любого рода: «Меня заметили, я хороша». В любом случае, прежде чем откликнуться

ЗНАТЬ ВРАГА ПО ИМЕНИ

Названия помогают нам распознавать явления. С их помощью мы узнаем, что схожий опыт был у других. У многих видов агрессии нет названий в русском языке, и мы прибегаем к английским.

Кэтколлинг (англ. cat – «кошка», catcall – «освистывать»)
Грубые высказывания, свист, причмокивание, попытки подозвать женщину, как кошку («кис-кис-кис»), сальные комплименты. В широком смысле – любые формы приставания в общественном пространстве.

Апскертинг (англ. upskirt – «поднятая юбка»)
Фото- или видеосъемка тела женщины снизу, сделанная без ее ведома и разрешения. Чаще всего это происходит в транспорте, в торговых центрах, в примерочных, на эскалаторе. Результат используется позже для сексуального возбуждения. Русский аналог – «засвет».

Сексторшен (англ. sextortion – «сексуальные вымогательства»)
Попытка не просто добиться сексуального внимания, а получить его в обмен на какое-либо одолжение или услугу. Своего рода требование взятки, но не деньгами. Речь в данном случае идет не о двух равноправных личностях: одна из них должна быть наделена определенной властью.

Бодишейминг (англ. body – «тело», shame – «стыдить»)
Травля тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты. Слишком худой, слишком толстый, слишком высокий, слишком коротконогий. Бодишеймингу обычно противопоставляют бодипозитив – движение за принятие своего и чужих тел такими, какие они есть.

на такие знаки внимания, оцените, насколько ситуация безопасна.

Сохраняя достоинство

Как не чувствовать себя униженной, если вы стали объектом уличных домогательств? Прежде всего, не винить себя в произошедшем. «Подобное поведение говорит не о вашей «плохости» или доступности, а об уровне воспитанности атакующих, – успокаивает Елена Тухарели. – Да, случаются ситуации, над которыми мы не властны, и существуют грубые, бестактные люди, которые общаются таким, понятным им, способом. Их поведение – их зона ответственности. Ваша – то, как вы себя настраиваете в таких ситуациях и позволяете ли происходящему повлиять на вашу самооценку».

Еще один способ почувствовать себя лучше – профилактический. «Заранее в спокойной обстановке проиграйте в голове ситуации, в которых вам говорят нечто неприятное, и подумайте, какие ответы позволят вам сохранить чувство собственного достоинства, – советует Александр Данилов. – Готовые реплики при стрессовых обстоятельствах помогут действовать более смело и уверенно».

Почувствовав разницу

А может ли быть так, что мужчины и правда не хотят ничего плохого, радостно улюлюкая нам вслед? «Действительно, кто-то вживается в роль «плохого парня», имитируя поведение компании сверстников или подчиняясь стереотипу, что таким персонажам проще познакомиться с девушкой, – соглашается Елена Тухарели. – И не все умеют себя вести, ухаживать и делать комплименты. Но тогда этому надо учиться и помнить, что успешная коммуникация – не один прием, а сумма навыков, включая умение прогнозировать реакцию».

Если цель мужчины – сделать незнакомке комплимент, он должен категорически отказаться от идеи напугать или смутить ее и следить за тем, чтобы его реплики были искренними и уважительными. Эти два условия обязательны, а совершенствоваться в искусстве делать комплименты можно бесконечно. ■

1. stopstreetharassment.org

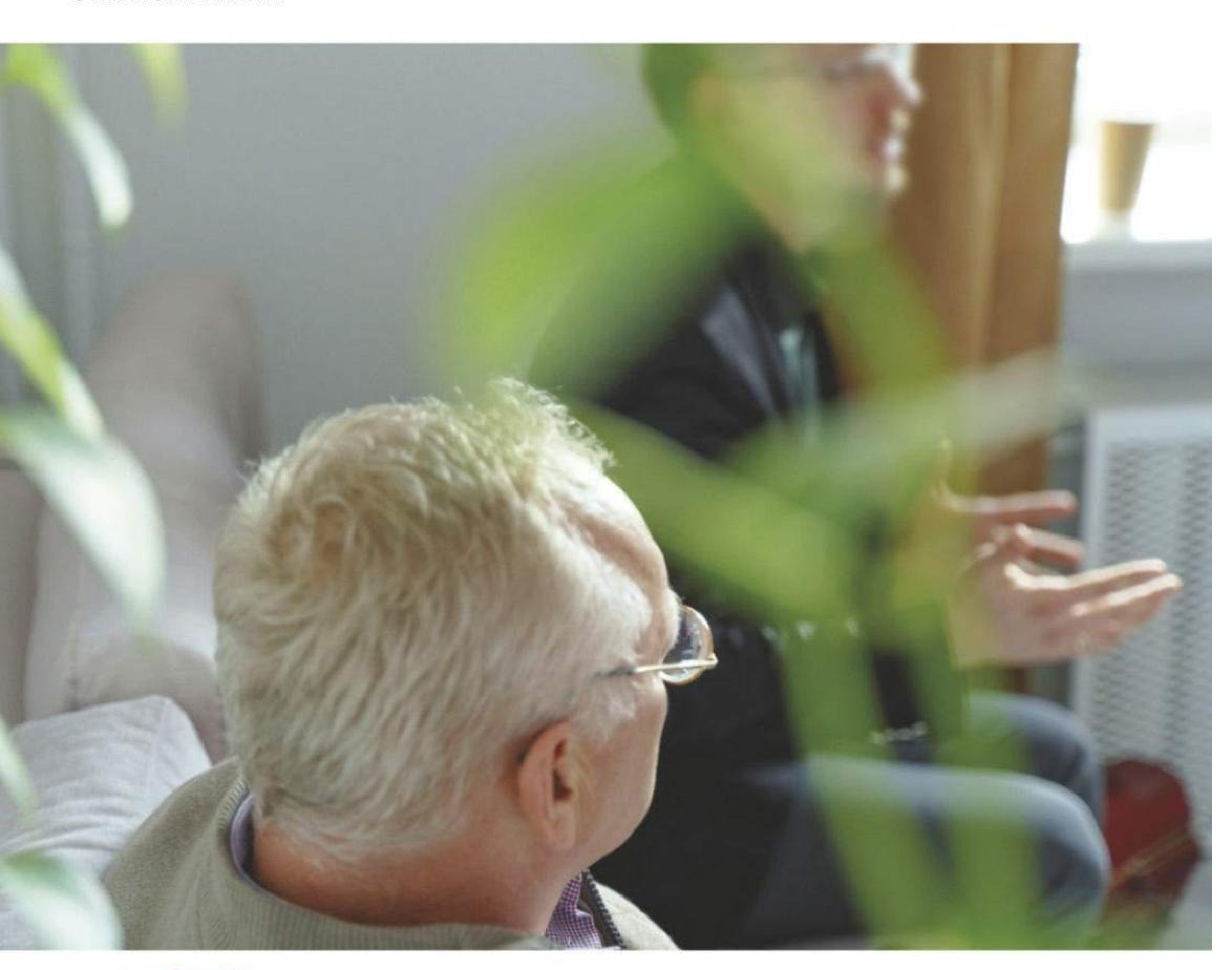
> Если вы бросаете резкое «Отвали, придурок», то нападаете на чужие границы. Вероятность конфликта возрастает

Фроттеризм, или фроттаж (франц. frottage – «натирание»)
В ситуации, когда возникает теснота и давка в толпе или транспорте, фроттеры трутся о тело другого, садясь рядом, прикасаясь бедром или прижимаясь сзади, пользуясь тем, что отойти от них трудно. И таким образом получают сексуальное удовлетворение.

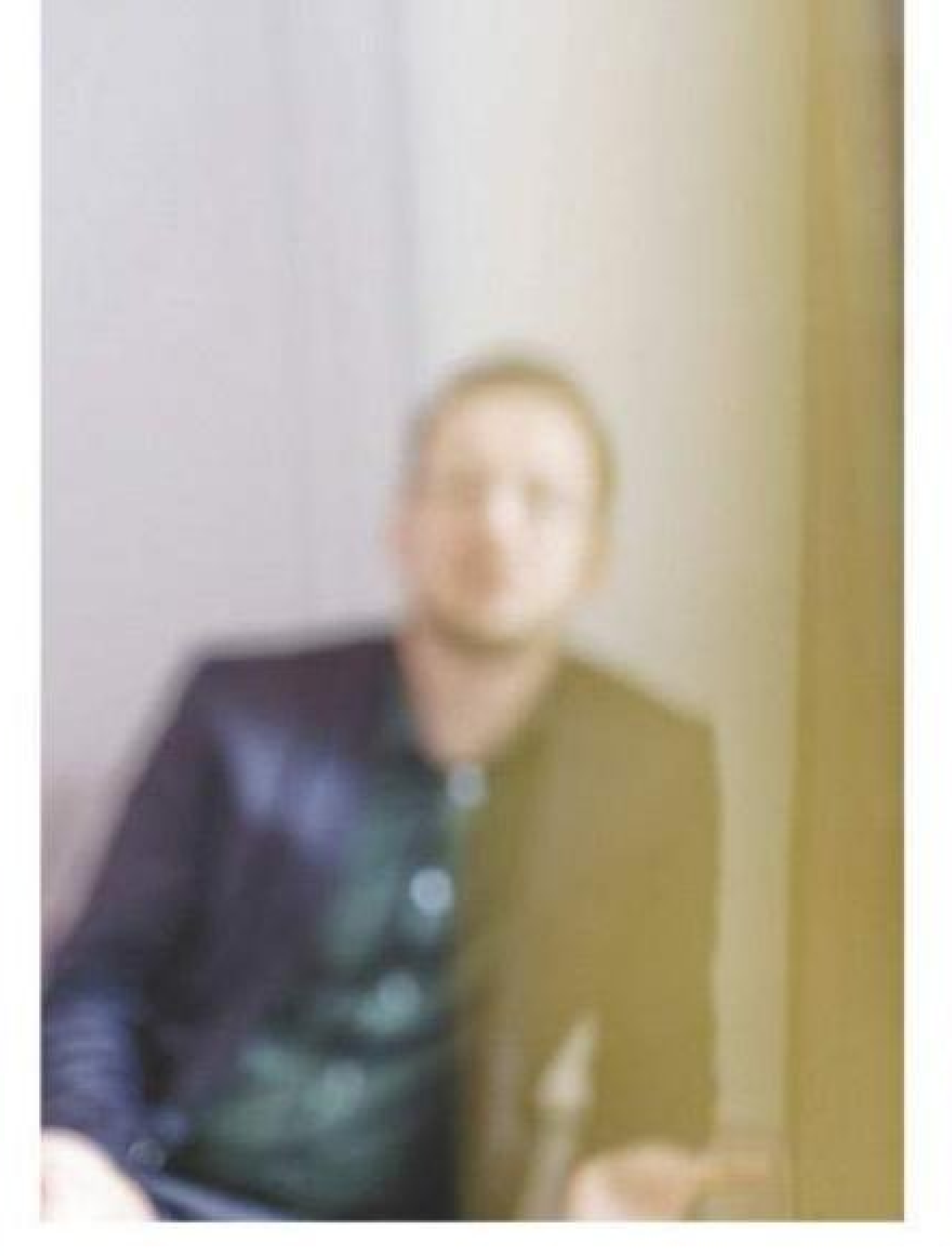
Менсплейнинг
(англ. man – «мужчина», explaining –«объяснение»)
Манера разговаривать с женщиной свысока, исходя из предположения, что мужчина все знает лучше лишь на том основании, что он мужчина. Опыт и реальные знания собеседницы в расчет не берутся, предубеждение строится только на ее половой принадлежности.

Слатшейминг
(англ. slut – «шлюха», shame – «стыдить»)
Осуждение женщины за якобы вызывающее поведение или внешний вид. Часто ему подвергаются те, кто не скрывает своей сексуальности и практикует свидания на одну ночь, меняет партнеров, или носит платья в обтяжку.

Виктимблейминг (англ. victim – «жертва», blame – «винить»)
Ситуация, в которой окружающие вместо того, чтобы осуждать преступника, пытаются найти ему оправдание, утверждая, что жертва сама виновата в том, что с ней случилось: спровоцировала, вела себя «неправильно», оказалась в ненужном месте в ненужное время.



“Папа не хочет доверить мне управление бизнесом”

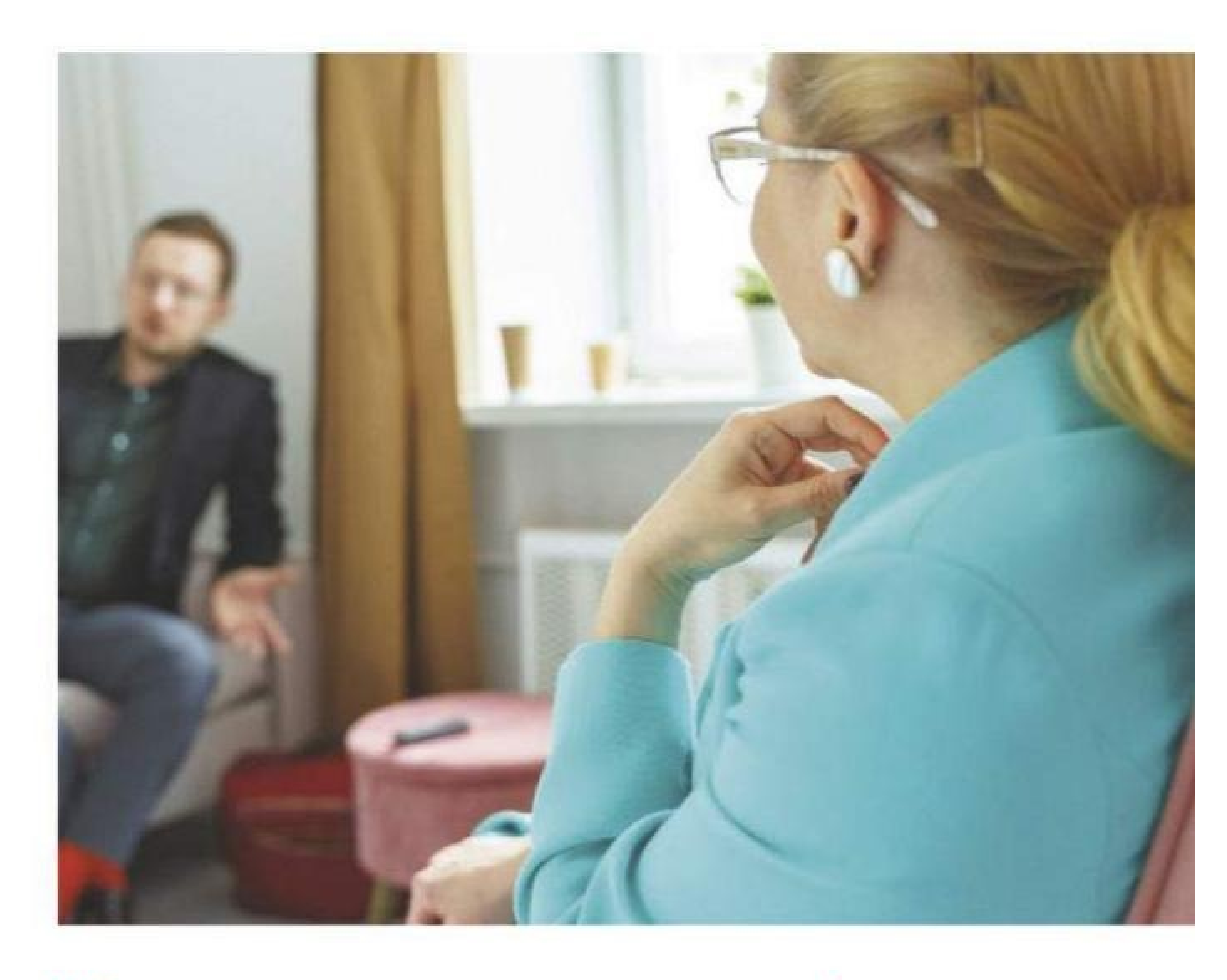




63-летний Павел двадцать лет руководит семейной компанией. Его сыну Сергею 31 год, и у него собственный взгляд на будущее их бизнеса. Конфликтолог Ирина Баржак помогает им увидеть подоплеку раздоров и объясняет, как прийти к согласию.

Текст Екатерина Макаркова Фото Арсений Несходимов

Сергей: Наша компания занимается уничтожением грызунов и насекомых на предприятиях. Я уже десять лет работаю вместе с отцом. Мы всегда часто спорили. А полгода назад умерла мама. Она вела переговоры с клиентами и была связующим звеном между нами и в семье, и на работе. Теперь некому мирить нас с отцом.
Ирина Баржак: Павел, после смерти супруги дела пошли на спад?
Павел: Я бы не сказал. Многие рестораны и кафе, наши клиенты, закрылись во время пандемии, но пищевые производства работают. И сейчас мы также обрабатываем помещения от коронавируса.
И.Б.: Каковы ваши обязанности в фирме, Сергей?
С.: Я директор по качеству, на мне подбор кадров и контроль за дисциплиной, а папа занимается крупными промышленными объектами. Также он взял на себя часть обязанностей, которые раньше были на маме. Хотя по возрасту ему уже пора стать «почетным президентом» и отправиться на покой. Но он мне не доверяет.
И.Б.: У вас есть трудность в распределении ролей: с одной стороны, вы отец и сын, с другой – коллеги.
П.: Сергей слишком категоричен с мастерами, все же разные: кому-то нравится тараканами заниматься, кому-то крысами. А Сергею хочется, чтобы все были «многостаночниками», что в принципе невозможно. Помимо этого, у него недостаточно опыта, зато гонора – хоть отбавляй. Я умею организовать рабочий процесс, ко мне прислушиваются. К его мнению, которое он считает единственно верным, – не всегда. Отсюда и конфликты.
И.Б.: Конфликты неизбежны и случаются в любой живой системе. Вопрос в том, как они отражаются на работе и на отношениях.
С.: Я забочусь об отце, хочу, чтобы он больше занимался внучкой. Не потому, что с ней некому сидеть, а потому, что это соответствует моему представлению об идеальной жизни – спокойной и счастливой. Я и маме говорил, что ей надо следить за здоровьем: меньше нервничать, больше двигаться. Но она не слушала. Они с отцом сажали картошку на даче, хотя купить ее в магазине гораздо дешевле!
П.: А по-моему, копать картошку – это как раз физическая активность.
И.Б.: Сергей, у вас есть представление о том, как должна выглядеть семья, и вы хотите привести папу к этому знаменателю. Но его здоровье и образ жизни – это его зона ответственности. Он привык зани- >>



>> маться делом, которое удовлетворяет больше его потребностей, чем общение с внучкой.

П.: Тем более, у нее есть другие дедушка и бабушка, которые живут за городом и с радостью проводят время с ребенком!

И.Б.: Конфликты часто возникают из-за того, что мы переходим границы чужой зоны ответственности. По иронии судьбы ситуация начинает меняться тогда, когда мы перестаем на чем-то настаивать и даем право другому самостоятельно принимать решения. Сейчас, Сергей, вы живете жизнью отца. Почему вы не проживаете свою собственную?

С.: Общий бизнес – это общая жизнь. Я не могу отделиться от него. Так же как и от проблем вне работы. Недавно отцу поставили диагноз, который, к счастью, не подтвердился. Но мы все были очень взволнованы.

П.: Да все просто начали с ума сходить, хотя я сразу почувствовал, что врач некомпетентен. При других обстоятельствах Сергей воспринял бы эту новость не так остро, но после ухода супруги реакции у всех стали менее адекватными.

И.Б.: Сергей, в ваших словах я слышу тревогу за папу. И любовь, которую вы по каким-то причинам боитесь высказать напрямую. Вместо этого вы принуждаете его снизить рабочую активность, больше заниматься внучкой и здоровьем.

С.: Мне страшно. Я уже потерял маму и не хочу остаться один. Хотя не скажу, что близкие получают от отца много внимания. Это на работе он со всеми приветлив и вежлив, всем старается помочь. Он не привык отдавать приказы, тогда как я вижу, что некоторые сотрудники грубо нарушают дисциплину, и стараюсь разобраться в этом – ради общего дела и ради папы.

И.Б.: Но работники не воспринимают вас как руководителя, верно?

“Сын решил, что мастера обойдутся без повышения зарплаты, и мы потеряли двух специалистов” Павел

С.: Да, думаю, это из-за возраста.

П.: Однажды он вытолкал мастера из офиса, потому что тот сидел без дела в ожидании поездки на объект. Не понимаю, почему надо себя так вести с подчиненными.

И.Б.: Потому что вы, Павел, не уважаете его решения и поддерживаете не сына, а сотрудников.

П.: Они лучше знают объекты и могут договориться с их руководством. Зачем ссориться? Недавно Сергей решил, что мастера обойдутся без повышения зарплаты, и мы за месяц потеряли двух хороших специалистов.

С.: Которые не выполняли своих обязанностей. В доверие к папе любой может втереться и обмануть. Со мной такое не пройдет.

П.: Бизнес – это про умение договариваться. Иначе можно потерять и сотрудников, и объекты.

И.Б.: В вашей ситуации на работе я вижу систему двойных посланий, которые получают сотрудники. Это похоже на ситуацию в семье, когда один родитель говорит «нельзя», а другой – «можно». Дети обычно быстро понимают, как манипулировать каждым из родителей, чтобы получить желаемое. А выросшие из таких детей взрослые только рады оказаться в компании, где существует такая практика.

П.: Вполне возможно, но как это изменить?

И.Б.: Вы можете нанять специалиста по персоналу. Пусть он отвечает за подбор кадров и за соблюдение правил компании. Сергей скон-

“Пока будущее видится мне во мраке... Из-за мамы в основном” Сергей

центрируется на развитии фирмы и выстроит отношения с подчиненными так, чтобы никто не ставил под сомнение его авторитет. А вы, Павел, делегируете часть своих полномочий новому сотруднику, который не связан с вами родственными узами. И в дальнейшем все вопросы, касающиеся персонала, будете решать через него.
П.: Это выход. Может быть, и на семью освободится время.
И.Б.: Павел, вы сейчас принимаете в штыки действия сына в отношении вас, потому что видите в них психологическое насилие, а не проявление любви. Но на самом деле в каждом из вас много нежности друг к другу. Вы гордитесь сыном. Видите, какой он умный, талантливый, как он старается. Вам повезло: не все сыновья хотят продолжать семейный бизнес. Сергей, вам я предлагаю позволить отцу заниматься, чем он хочет. Вы постоянно напоминаете ему о возрасте, но очевидно, что ему неприятно об этом думать. Занимаясь своим делом, он чувствует себя сильным, востребованным, способным принимать решения. Помимо этого, работа для него – это утешение в непростой для вас обоих период. К новому работнику придется привыкнуть, но вы сами должны крепиться и соблюдать правила игры.
С.: Слабо представляю! Мы все решаем сами, практически вручную.
И.Б.: Давайте попробуем превратить ручное управление в автоматическое? Павел, новый работник должен не создавать новую нагрузку, а снимать ее с вас. Тогда стресс уменьшится, вам станет спокойнее и конфликтов будет меньше.
С.: Пока будущее видится мне во мраке... Из-за мамы в основном.
И.Б.: Вам обоим больно. Сейчас вы пытаетесь спастись от этой боли и защитить от нее друг друга, но пока это не очень хорошо получается. Я хочу предложить вам превратить вашу боль в светлую грусть.
П.: Если бы это можно было!
И.Б.: И вы, Павел, и вы, Сергей, напишите письмо, вспоминая в нем все то прекрасное, что связано с мамой, каждое светлое событие, радостную минуту. Выделите не меньше часа, лучше перед сном, чтобы побыть одному, вспомнить и дать выход горю. Потом решите, как поступить, читать письма друг другу или оставить себе. Пока это звучит как задача невыполнимая, но я уверена, что у таких любящих людей, как вы, все получится. ■

Благодарим за помощь в организации съемки центр почасовой аренды Psycho.place

ДВЕ НЕДЕЛИ СПУСТЯ

Сергей: Нам удалось обсудить много вопросов, которых мы с отцом раньше старались избегать. Наверное, время пришло. Например, никто из нас раньше не говорил о своей любви – а ведь это так важно! Правда, не могу сказать, что за такой короткий срок отношения с отцом сильно изменились. Мы живем и работаем как одно целое. Может быть, к тридцати годам такого и не должно быть, но это семейный бизнес. Я забочусь о его эффективности и поэтому много критикую. Вероятно, эти функции может выполнять и наемный сотрудник – время покажет. План действий, который набросала для нас Ирина, сложен, но реализуем.
Павел: Это был интересный опыт. Ирина, будучи бизнес-тренером, смогла быстро уловить нюансы нашей ситуации и дать много дельных советов. Отследить тенденцию, сделать выводы, найти болевые точки. Мне кажется, этот прием – представляться не психологом, а бизнес-тренером, конфликтологом – больше располагает к себе мужчин и заставляет открыться. Мы получили простые конкретные советы по ведению бизнеса, по решению конфликтов. Остается их реализовать. Надеюсь, что советы Ирины пригодятся в дальнейшем: и в организации работы, и в отношениях с сыном.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ РУБРИКИ «ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ»
У вас конфликт, который вы хотите разрешить? Отправьте запрос по электронной почте **info@psychologies.ru.**

ИРИНА БАРЖАК
Конфликтолог, бизнес-тренер. Ее сайт **intlips.com**


Досье
КАК ПЕРЕЖИТЬ
РАССТАВАНИЕ

АНАЛИЗ

ПЕСНЯ РАЗЛУКИ

Мы прощаемся с друзьями детства, одноклассниками и сослуживцами, уезжаем из родных городов, уходим от тех, кого любили когда-то, а иногда и продолжаем еще любить… И нам приходится учиться жить с этим.

Текст **Эльза Лествицкая**

С самого появления на свет мы обречены на расставания. Они сопровождают нас всю жизнь. Уходит любовь, умирают близкие, улетают мечты, взрослеют дети… Таков общий удел. «Боль разлуки свидетельствует о силе нашей привязанности, – убежден психотерапевт Владимир Баскаков. – Расстаться можно только в случае, если мы с кем-то встретились по-настоящему. Если нет встречи, нет проблем расставания».

СОПУТСТВУЮЩИЕ ПОТЕРИ

В кабинетах психологов клиенты повторяют похожие истории о расставаниях в прошлом, настоящем или будущем – о том, как их бросили, оставили или предали; о том, как были нарушены или потеряны связи с теми, кто играл или продолжает играть важную роль в их жизни: с родителями, братьями или сестрами, друзьями или возлюбленными, детьми или учителями. Добровольными ли были эти расставания или вынужденными, вызваны ли они осознанным намерением сделать свою жизнь лучше или случайным стечением обстоятельств – все они причиняют боль.

«Завершение отношений не бывает безболезненным, потому что в этот момент мы переживаем потерю, – подчеркивает психотерапевт и семейный коуч Елена Моксякова. – Чем глубже были отношения, чем больше общего партнеры успели создать, тем дольше и серьезнее будет горевание». Расставание нередко связано с необходимостью решать материальные вопросы: раздел имущества, опека над детьми. И в любом случае мы лишаемся привычной реальности, мир перестает быть безопасным и предсказуемым. «Мы теряем самих себя – какими становились рядом с утраченным близким в лучшие времена, – продолжает Елена Моксякова. – Статус в обществе и прежнюю идентичность: раньше я был «человек семейный», а теперь кто я?»

Кроме этого мы страдаем от целого комплекса психологических проблем: «Оживают детские травмы, из-за которых новое расставание похоже на отвержение родителем».

>>

ФОТО: PLAIN PICTURES/EAST NEWS





самостоятельно справляться с этими чувствами, утратившими адресата. Иногда расставание бывает неполным – такое часто происходит, когда разводится пара, в которой есть дети. Они ищут новую дистанцию, способ общаться уже в другом качестве. В идеале двое меняют свой статус: расстаются как любовники и продолжают заботиться о детях как родители. Но на деле нам трудно развести эти роли, и часто мы проходим длительный и болезненный процесс, прежде чем окончательно определимся с тем, в какой позиции находимся. «Расставание – это полное завершение отношений, – отмечает Елена Моксякова. – Начать новые, например стать друзьями, можно только после паузы: здесь требуется основательная перезагрузка».

Переопределять отношения приходится выросшим детям и родителям. Вместо послушания и подчинения с одной стороны, воспитания и опеки – с другой, создаются иные основания для взаимодействия – родных друг другу взрослых с общей историей. И это тоже расставание. Кроме того, незавершенные прежние любовные отношения не позволяют вступить в новые. «Для того чтобы появилось новое, старое должно умереть, освободив ему место», – подчеркивает Владимир Баскаков. Чтобы выйти из неопределенности между старым и новым, необходимо отгоревать и поставить точку в истории.

>> Во взрослом возрасте, вступая в отношения с другими и добиваясь клятв в любви и верности, многие пытаются компенсировать то, чего им не хватало когда-то в детстве. Есть и другой вариант – напротив, не доверять никаким формам взаимных обязательств из страха снова пережить трагедию разрыва.

МАЛЕНЬКАЯ СМЕРТЬ

Мы теряем не только то, что случилось, но и то, что могло бы быть. «Мы планировали совместный отдых на Волге, я уже собирался купить билеты, а через день жена вдруг объявила мне, что уходит к другому, – вспоминает 38-летний Юрий, переживший развод год назад, – и мне до сих пор обидно: зачем нужно было говорить о будущем, если его уже не было?»

После расставания приходится перестраивать планы, и это трудно, поскольку чувства в смятении: в нас бушуют гнев, обида, и предстоит

«Для того чтобы появилось новое, старое должно умереть, освободив ему место»

БОЛЬШОЕ РАССТАВАНИЕ

Самое большое расставание, которое мы переживаем, – смерть близкого. «Когда один из пары умирает, другой чувствует вину за то, что не последовал за ним, – рассказывает Владимир Баскаков, – но это чувство также свидетельствует о том, что он жив». Безвозвратность смерти ставит нас перед фактом экзистенциального одиночества: каждый – отделен, но и неповторим и незаменим. После смерти близкого мы восстанавливаем автономность и воссоздаем свою жизнь заново, включая в нее отношения с близким в новом качестве: как драгоценные воспоминания, которые становятся частью нас самих. Владимир Баскаков напоминает историю Франциска Ассизского: «Когда умер его лучший друг, он сказал: «Я безумно горюю, что его нет, но я безумно счастлив, что он со мной

был». Чтобы боль потери не сокрушила нас, ее требуется уравновесить доброй памятью обо всем светлом, что связано с утраченным близким». Тогда мы сможем устоять на ногах: горюя, но не погибая.

РАЗВЯЗАТЬ УЗЕЛ

Идеальные отношения, считает Владимир Баскаков, «похожи на морской узел: он крепко держит, но при этом легко развязывается, если знать, где потянуть». Однако часто наши связи или непрочны, или, напротив, затянуты слишком туго, и распутываем мы их с трудом, словно мокрую веревку. «Чтобы пережить потерю и завершить отношения, предстоит пройти весь процесс горевания: шок, отрицание, гнев, депрессию, принятие. Если же мы избегаем этого, то будем вечно чувствовать себя привязанными к тому, кто о нас и думать забыл», – предостерегает Елена Моксякова. У расставания две стороны: физическая – разъезд и психологическая – завершение отношений. Иногда это совпадает.

РАКУРС

Когда не хватает объятий

Мы страдаем от разлуки не только душевно, но и телесно, напоминает психотерапевт и сексолог Ирина Панюкова. И объясняет, что с нами происходит и как мы можем себе помочь.

Телесный контакт – наша базовая потребность. Когда близкие отношения прекращаются, она перестает удовлетворяться. Исчезают объятия, поцелуи, запахи, мы больше не слышим голос другого, не чувствуем его присутствия рядом.

Дефицит тактильности накапливается за время, предшествующее расставанию. Отношения в паре редко разрываются внезапно: как правило, сначала они постепенно портятся, контактов становится меньше. Но еще сохраняется присутствие, чувственные стимулы. Когда они исчезают, появляется впечатление пустоты.

Физический дискомфорт усиливает эмоциональные переживания. Растущая тревога может выражаться как тяжесть в груди, общее напряжение, повышенный мышечный тонус. И если раньше объятия и эротические игры помогали легче пережить любые разочарования и неудачи, теперь стрессы не снимаются, и к ним еще добавляется стресс утраты отношений.

Чем сильнее стресс, тем больше потребность в поддержке. В том числе – в телесном контакте, которого больше нет. В результате напряжение накапливается в теле. Но мы это обычно воспринимаем не как «стресс возрос по всем параметрам», а как «скучаю по ощущениям, по тем привычным действиям, которые помогали чувствовать себя хорошо, скучаю по моему близкому, которого больше нет рядом». На деле мы скучаем по состоянию, которое было у нас раньше.

Если все наше внимание приковано к дискомфорту, переживать расставание тяжелее. Как при ушибе первая реакция – потереть его, подуть, чтобы новый раздражитель перебил боль, так и после расставания следует искать, какие новые телесные ощущения помогут восстановиться (пробежки, интенсивный массаж). Не гасить переживания, а переключаться на новые впечатления.

Бесполезно пытаться заменить утраченного партнера другим – такие попытки чаще всего усиливают утрату. Но не стоит избегать дружеских и родственных объятий. Возможно, есть смысл завести питомца, который восполнит нехватку тактильных ощущений. Рыбки и птички не подойдут, а вот собака или кошка – вполне.

ФОТО: GETTY IMAGES



ТЕСТ

КАК ВЫ РАССТАЕТЕСЬ?

Когда в отношениях для нас больше нет ни смысла, ни пользы, ни удовольствия, наступает время перевернуть страницу. Все мы делаем это по-своему, и то, как именно, многое говорит о наших опасениях и ожиданиях. А как это делаете вы?

Текст **Андрей Солдатов** при участии **психотерапевта Флорантин д'Ольнуа Ванг**

ВОПРОСЫ

Среди сорока утверждений выберите те, которые соответствуют вам больше всего. В случае одинакового количества баллов пройдите тест еще раз, стараясь отвечать более обдуманно.

☐ **1.** Я быстро утомляюсь.
☐ **2.** Я стараюсь действовать так, чтобы мои поступки были в согласии с желаниями и потребностями.
☐ **3.** Мне скорее свойственны терпеливость и настойчивость.
☐ **4.** Я часто считаю, что другие виноваты.
☐ **5.** Я внимательно прислушиваюсь к своим потребностям и желаниям.
☐ **6.** Я стараюсь не вступать в конфликты.
☐ **7.** Для меня характерны скорее скрытность и недоверчивость.
☐ **8.** Мне хотелось бы больше верить в себя.
☐ **9.** Как правило, я больше слушаю, чем говорю.
☐ **10.** Я не боюсь ни разногласий, ни конфликтов.
☐ **11.** Я умею сдерживаться ради интересов дела.
☐ **12.** Злопамятность мне абсолютно не свойственна.
☐ **13.** Я умею проявлять решительность и мотивировать себя.
☐ **14.** Прежде чем действовать, я всегда изучаю обстановку.
☐ **15.** Я никогда не храню яйца в одной корзине.
☐ **16.** В личной жизни мне сложно играть в открытую.
☐ **17.** Я с трудом переношу ограничения и очень не люблю разочаровываться.
☐ **18.** Последовательность и наблюдательность – мои сильные стороны.
☐ **19.** Меня часто опережают другие люди.
☐ **20.** Мне свойственна злопамятность.
☐ **21.** Я не люблю перемены и ненавижу непредвиденные обстоятельства.
☐ **22.** У меня есть склонность зацикливаться на одних и тех же мыслях.
☐ **23.** Я пытаюсь проявлять доброжелательность к другим и к себе.
☐ **24.** Самоанализ – это совершенно не мое.
☐ **25.** Мне принципиально важен открытый диалог.
☐ **26.** Я часто боюсь разочаровать других.
☐ **27.** Я никогда не чувствую себя полностью наедине с собою.
☐ **28.** Мне свойственна стойкость в стиле «железная рука в бархатной перчатке».
☐ **29.** Я всегда сохраняю присутствие духа.
☐ **30.** В большинстве случаев я сразу чувствую, когда что-то идет не так.
☐ **31.** Для меня характерна рефлексия, а не импульсивность.
☐ **32.** Я не люблю выделяться в коллективе.
☐ **33.** Я стараюсь избегать общения с холериками, эгоистами и теми, кто все усложняет.
☐ **34.** Уважать себя, уважать других и требовать уважения к себе – да, таков мой принцип.
☐ **35.** Мне трудно не соглашаться с другими и отстаивать свое мнение.
☐ **36.** Я не переношу, когда меня застают врасплох.
☐ **37.** Я не позволяю управлять собой: я знаю свои границы и не даю нарушать их.
☐ **38.** Мне важен комфорт во всех сферах жизни.
☐ **39.** Мне скорее присущи стойкость и стоицизм.
☐ **40.** Я избегаю лобовых столкновений, предпочитаю договориться или промолчать.

ПОДСЧИТАЙТЕ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Обведите кружком букву, соответствующую каждой поставленной вами галочке. Затем подсчитайте общее количество А, Б, В и Г и посмотрите ваш профиль на следующих страницах.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	В	Б	Г	В	А	Г	Б	Г	В	Б	А	Б	В	А	Г	А	В	Б	Г	Б	Г	В	А	В	Б	А	Г	Б	А	В	Г	А	В	Б	Г	В	А	Б	Г

>>

ФОТО: GETTY IMAGES

>> ВАШ ПРОФИЛЬ

БОЛЬШИНСТВО А
Вы расстаетесь легко

Расставание для вас – пустяк. Как только начинаются конфликты, или личной жизни угрожает рутина, или отношения перестают быть комфортными и приятными, вы немедленно принимаете решение, что нужно бежать, и побыстрее! Такой способ разрыва отношений сразу после того, как вы начинаете чувствовать дискомфорт или скуку, почти спонтанен и имеет много общего с рефлексом выживания. Со стороны подобное поведение часто ассоциируется с бесчувственностью и эмоциональной тупостью. Но в некоторых обстоятельствах все те, кто не умеет положить конец затянувшимся отношениям, завидуют людям, умеющим легко расставаться.

Плюс: способность не терять времени и быстро прекращать отношения, в которых нет удовольствия и смысла, или те, которые приносят только разочарование.

Минус: если в жизни стремиться только к удовольствиям, то можно упустить ее глубину и содержательность. Бегство от трудностей в отношениях и «инаковость» мешают лучше познать себя и препятствуют развитию.

В основе: неспособность переносить ограничения и разочарования. А также страх снова переживать не принятые болезненные эмоции из детства, когда ребенок оставался наедине со своим смятением, тревогой или горем. Отсюда стремление любой ценой избегать всех тех ситуаций, которые могли бы вызвать в памяти негативный прошлый опыт. Также толчком может послужить навязчивый страх утраты счастья – лучше отказаться от него добровольно. Причиной может быть недостаточное уважение к себе, в результате чего формируется страх разочаровать других людей и оказаться не на высоте.

Совет: установить причину такого поведения, ограничить страх, подталкивающий к бегству, укрепить веру в себя и повысить самоуважение, обращаться за помощью к другим, когда это нужно. Применять тактику маленьких шагов, чтобы гармонизировать обязательства и ограничения: определять заранее время отпуска, пунктуально следовать намеченному графику рабочих и дружеских встреч. Чего не делать: не избегать конфликтов любой ценой, не скрывать свои недостатки, не опасаться одиночества, не стараться заполнять время бесполезными занятиями и увиливать от скуки.

БОЛЬШИНСТВО Б
Вы тянете до последнего

Делать вид, что все хорошо, терпеть, сосредотачиваться только на приятном... Именно такое поведение характерно для тех, кто не стремится изменить или прекратить ситуации, которые им больше не по душе. Их единственной целью становится стойкость, поэтому они регулярно придумывают новую легенду, чтобы у них хватило сил верить в то, что любовь по-прежнему жива, или убедить себя в том, что виноваты или что-то не понимают в их отношениях другие, но не они сами.

Плюс: упорство и способность преодолевать трудности и испытания отношений, не теряя присутствия духа. Обладатели этого качества избегают лобовых столкновений, а их терпение работает по принципу скороварки и в конечном счете обеспечивает достаточную для ухода энергию.

Минус: физическое и психическое истощение, постепенное снижение доверия и уважения к себе, чувство, что жизнь проходит мимо. Шок другого в момент объявления о расставании: ведь раньше не было никаких признаков разногласий или дискомфорта.

В основе: страх оказаться в одиночестве. Неспособность выражать свои потребности и устанавливать границы. Так часто бывает при недостатке родительской любви в детстве. Из-за опасений потерять связь ребенок удовлетворяет только ожидания родителей. К пассивному принятию дискомфортных или жертвенных отношений или ситуаций также подталкивает сложившаяся в детстве низкая самооценка. Наконец, нас может лишать свободы действий бессознательная лояльность: страх показаться неблагодарными, невозможность бросить того, кто беспомощен или напоминает нам отца или мать.

Совет: тренироваться устанавливать границы и выражать свои потребности изо дня в день (пища, свободное время, личная занятость, мнения и т. п.). Следует начать с самого простого для себя. Затем научиться выражать свои чувства по отношению к другому человеку (к коллеге, руководителю, к другу, супругу или супруге) – не в режиме разрядки агрессии и выплеска негативных эмоций, а для передачи информации о себе. Это обусловит дальнейшее развитие отношений или позволит прекратить отношения безболезненно в том случае, если никаких перемен к лучшему так и не произойдет.



ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS

БОЛЬШИНСТВО В
Вы подготавливаете почву

Планировать для себя последующую жизнь, обдумывать переходный период, а также определить линию своего поведения по отношению к другому (работодателю, супруге, другу и т. д.) таким образом, чтобы решение о расставании не вызвало у них особого удивления, – вот заботы тех, кто хочет вновь обрести свободу. Подготовка к расставанию свидетельствует о желании причинить как можно меньше страданий себе и другому. Постепенное освобождение себя от обязательств позволяет быть последовательным в своем выборе и поэтому создает чувство, что все происходит совершенно естественно.

Плюс: хорошее отношение к себе и к другому (если ему известны ваши намерения). Возможность обеспечить себя средствами, чтобы продолжать свой путь, не опасаясь упреков и сожалений. Такой подход позволяет осознанно жить полноценной жизнью на всех этапах.

Минус: шок, который переживает другой, если ему не известно о принятом решении; расставание, которое может длиться без конца или иметь сначала слишком рациональный характер, а затем через некоторое время привести к сильному эмоциональному потрясению.

В основе: подготовка к расставанию требует умения определять и уважать свои чувства и желания. Такое умение может быть результатом следующих причин: родители, уважавшие потребности ребенка и обращавшие внимание на его слова и чувства; работа над собой или события в жизни, которые научили прислушиваться к себе и заботиться о себе. Такая способность подготавливаться к расставанию говорит о том, что вы относитесь к другому человеку как к самому себе, – его нужно уважать, а не манипулировать им.

Совет: позаботиться о том, чтобы подготовка велась не только в материальном плане, – следует предусмотреть все эмоциональные и символические этапы. Сделать паузу, чтобы осознать, что такая подготовка может быть дискомфортной или болезненной, но она необходима для того, чтобы продолжать свой жизненный путь и не поддаваться с течением времени горю или сомнениям.

БОЛЬШИНСТВО Г
Вы провоцируете разрыв

Вести себя таким образом, чтобы утомить другого (супруга, руководителя, друга и т. д.) и подтолкнуть его к решению о расставании, чтобы он взял на себя ответственность за его последствия, – это лучший способ добиться своей цели, не испытывая угрызений совести. Смысл такой тактики заключается в том, чтобы уйти легко и красиво без груза разочарований, гнева или горя другого и даже изобразить себя жертвой, – все это требует незаурядных манипулятивных способностей. В то время как «уходящий» ведет счет своим обидам и претензиям и только вынашивает планы расстаться, будущий «брошенный» заранее предвкушает скорую свободу и думает только о будущем.

Плюс: комфорт позиции жертвы, обусловленный отсутствием чувства вины и упреков со стороны окружения.

Минус: непринятие ответственности за свои желания и перекладывание ее на плечи другого является неуважением как к себе, так и к другому. Это мешает работе горя при расставании.

В основе: привычка перекладывать ответственность и способность манипулировать другими свидетельствует о проблеме самоутверждения, берущей начало в детстве, и об отсутствии законного права делать свой собственный выбор. Такое поведение часто свойственно тем, кого в детстве ругали за то, что они выражают свои потребности и желания, и сурово наказывали за малейшую шалость. Вот поэтому спустя годы, став взрослыми, они стали искать для себя оправдания и перекладывать вину и ответственность за свои поступки на других, скрывать свои планы, намерения или чувства.

Совет: как можно полнее осознавать свои поступки и слова, чтобы усилить чувство ответственности и ощутить свое законное право делать выбор. В других сферах жизни также можно развивать самоутверждение: не соглашаясь с другими, отстаивая свое мнение и отказываясь от того, что вам не нужно.

ФЛОРАНТИН Д'ОЛЬНУА ВАНГ

(Florentine d'Aulnois Wang). Гештальт- и имаготерапевт, семейный психотерапевт, автор книги *Ключи от влюбленного интеллекта: 13 ритуалов для заботы о своей паре (Clés de l'intelligence amoureuse, 13 rituels pour prendre soin de son couple,* Larousse, 2018).

ИНТЕРВЬЮ

БОЛЬНО МНЕ, БОЛЬНО

Взрослые и самостоятельные, мы все равно остро переживаем потерю отношений. Почему нам не удается избежать страдания и как его облегчить? Ответы гештальт-терапевта Виктории Дубинской.

Текст **Мария Кострюкова**

Psychologies: Почему так тяжело расставаться?
Виктория Дубинская: Причин несколько. Первая в том, что на базовом, биологическом, уровне нам нужен кто-то рядом, без отношений мы не можем. В середине XX века нейрофизиолог Дональд Хебб экспериментировал с добровольцами, пытаясь выяснить, сколько времени они смогут находиться в одиночестве. Больше недели никто не вынес. И впоследствии у участников нарушались психические процессы, начинались галлюцинации. Мы можем много без чего обходиться, но друг без друга – нет.

Но почему бы нам не жить спокойно без всех?
В.Д.: А это вторая причина: у нас есть много потребностей, которые мы способны удовлетворить только в контакте друг с другом. Мы же хотим чувствовать себя ценными, любимыми, нужными. В-третьих, нам нужны другие для восполнения того, чего не хватило в детстве. Если у ребенка были дистантные или холодные родители, которые его вырастили, но не дали душевного тепла, во взрослом возрасте он будет искать того, кто заполнит эту эмоциональную дыру. Таких дефицитов может быть несколько. И, откровенно говоря, мы все испытываем тот или иной дефицит. Наконец, просто интерес: мы интересны друг другу как личности. Потому что мы все разные, каждый уникален и непохож на другого.

При расставании обязательно будет больно?
В.Д.: Не обязательно. Боль – реакция на ранение, обиду, оскорбление, которые мы испытываем часто, но не всегда. Бывает, что пара расходится, так скажем, красиво: без криков, скандалов, взаимных обвинений. Просто потому, что их больше ничего не связывает. Расставание по обоюдному согласию – и тогда боли нет, а есть грусть. А боль всегда связана с раной. Отсюда это ощущение, будто у нас что-то вырвали. О чем эта боль? Она – показатель значимости другого для нас. Один исчезает из нашей жизни, и ничего не меняется, будто его и не было. А другой уходит, и мы понимаем, сколько всего с ним было связано! Мы переживаем отношения как некоторый канал движения жизни. Стоит представить себе того, кого я люблю, сразу начинает что-то подниматься внутри. Невидимая сила тянет к нему. А когда его нет, получается, канал оборван, я просто не могу прожить желаемое в полном объеме. Энергия поднимается, а дальше никуда не идет. И я оказываюсь во фрустрации – не могу сделать то, что я хочу! Мне не с кем. И это больно.

Кому расставаться тяжелее всего?
В.Д.: Тем, кто находится в эмоционально зависимых отношениях. Тот, кого они выбрали, нужен им как кислород, без него они начинают задыхаться. У меня был случай в практике, когда от женщины ушел мужчина, и она слегла на три дня. Ничего не

слышала и не видела, притом что у нее был грудной ребенок! А она убивалась, потому что в ее понимании с уходом этого мужчины жизни пришел конец. У того, кто эмоционально зависим, вся жизнь сужается до одного субъекта, и тот становится незаменимым. И при расставании у зависимого ощущение, что его разорвали на части, убрали опору, сделали инвалидом. Это невозможно терпеть. В Австрии собираются даже ввести название нового заболевания – «непереносимое любовное страдание».

Как связаны эмоциональная зависимость и уязвленное самолюбие – «меня отвергли»?

В.Д.: Это звенья одной цепи. Уязвленное самолюбие происходит от неуверенности в себе. А это, как и склонность к зависимости, результат дефицита внимания в детстве. В России почти у всех заниженная самооценка, так сложилось исторически. У нас деды были кремни, а родители очень функциональные – работать ради работы, все тянуть на себе. К ребенку один вопрос: «Какую оценку получил в школе?» Не похвалить-подбодрить, а все время чего-то требовать. И поэтому наша внутренняя уверенность, понимание своей значимости, она недоразвита, а следовательно, уязвима.

Выходит, неуверенность – наша национальная черта?

В.Д.: Можно сказать и так. Еще одна национальная особенность – нам страшно быть уязвимыми. Что нам говорили в детстве, когда было плохо? «Соберись, тряпка!» Поэтому мы скрываем, что нам больно, бодримся, создаем видимость, что все хорошо, и пытаемся в этом убедить других. А боль приходит по ночам, не дает спать. Она отвергнута, но не прожита. Это плохо. Потому что боль нужно с кем-то разделить, оплакать. У психолога Альфрида Лэнгле есть выражение: «Слезы омывают раны души». И это правда.

В чем разница между расставанием и потерей?

В.Д.: Расставание – это не односторонний процесс, в нем участвуют как минимум двое. И мы можем что-то сделать: отреагировать, сказать, ответить. А потеря ставит нас перед фактом, это то, с чем меня сталкивает жизнь и что нужно как-то проработать это внутри себя. А расставание – уже обработанный факт, осмысленный.

Как облегчить свое страдание от потери?

В.Д.: Вот как раз обработанные потери становятся более выносимыми. Допустим, вы тяжело переживаете факт старения. Давайте проанализируем, откуда это. Чаще всего мы держимся за молодость, когда не реализовали чего-то в жизни и будто хотим вернутся во времени назад и успеть это сделать. Если найти эту причину, что мы так когда-то недоделали, проработать ее, можно перевести потерю молодости в ранг расставания и отпустить. И еще нужны опоры. Драма случается, когда их нет. Влюбился, расстался, оглянулся – а опереться не на что. Тогда расставание превращается в каторгу. А если есть близкие друзья, любимое дело, финансовое благополучие, это поддерживает нас.



ВИКТОРИЯ ДУБИНСКАЯ

Психолог, гештальт-терапевт, экзистенциальный аналитик, руководитель Творческого объединения психологов

ФОТО: GETTY IMAGES



ПРАКТИКУМ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Вашей пары больше нет. Вам горько, обидно и непонятно, что теперь делать. Как примириться с новой реальностью и жить дальше? Начните с этих шагов.

Текст **Мария Кострюкова**

«Прошло полгода, как закончились наши отношения, а я все еще не могу без слез думать о нем, – жалуется 39-летняя Юлия. – Вроде и совместные фото из телефона удалила, и список контактов почистила, но ничего не помогает». Говорят, с глаз долой – из сердца вон. Почему эта поговорка не всегда работает? Потому что освободить внешнее пространство легко, а вот внутреннее – нет. Оно устроено более сложно и тонко. Выкинуть вещи, напоминающие о бывшем партнере, уйти в работу, забыться – это способы отвлечься, обезболивающее, которое дает временный эффект. А дальше? Экзистенциально-гуманистический психотерапевт Анна Козлова предлагает несколько шагов эффективной самоподдержки.

1 ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ БОЛЬ

Мы гоним от себя мысли о том, кто еще совсем недавно был нам близок, так защищаемся от разрывающего нас чувства потери, потому что не хотим быть ранеными, уязвимыми. Но поступая так, мы также подавляем свои чувства, обесцениваем их, надеваем маску безразличия, как будто закончившиеся отношения были не настолько важны и нужны. Это самообман. Боль возвращается, потому что тот, другой, занимал место в вашем сердце. Любые обезболивающие меры сработают только после того, как вы честно признаетесь себе: «Эти отношения были, когда-то нам было очень хорошо вместе, но это время прошло».

2

ПОВЫШАЙТЕ САМООЦЕНКУ

Когда вы признаете утрату, вам будет легче сфокусироваться на себе и понять, как вы можете о себе позаботиться. Разрыв так или иначе бьет по нашей нарциссической части – мы чувствуем себя нелюбимыми, несовершенными, недостойными. Компенсировать эти чувства можно ощущением собственной значимости, повышением самооценки. Здесь поможет то, в чем вы сможете реализоваться, почувствовать себя профессионалом. Научитесь чему-либо, прокачайте себя в какой-то сфере или вернитесь к занятиям, которые вы когда-то оставили.

3

ПРИНИМАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ

Иногда в тяжелые моменты не хочется ни с кем разговаривать, единственное желание – спрятаться под пледом и вылезти, когда все это пройдет и станет легче. Но позиция «я справлюсь сама» не всегда эффективна. Травма делает нас слабее, особенно если мы склонны к самобичеванию. Поэтому не бегите от тех, кто хочет вас поддержать. Встречайтесь с теми, кому вы доверяете, кто готов в сотый раз выслушать вашу историю, обнять, вместе поплакать или посмеяться и не будет пытаться успокоить банальными фразами.

4

БАЛУЙТЕ СЕБЯ

Вы расстались. Это ваша новая реальность, но жизнь продолжается. Начните наполнять ее чем-то хорошим. Займитесь самоинвестированием. Говорите себе: «Я могу себе позволить делать что-то для себя. Потому что я есть! Я не исчезаю из-за того, что кто-то ушел. Я продолжаю быть для себя ценной». Экзистенциальный психотерапевт и философ Эми ван Дорцен называет это «работой любви», самое главное в ней – развернуть фокус внимания с того, кем заняты сейчас все ваши мысли, на себя.

5

ХОДИТЕ ПО ЛЮБИМЫМ МЕСТАМ

«Это было «наше» кафе, и я теперь туда ни ногой, хотя и тянет», – часто так рассуждают пережившие расставание. А если наоборот? Слушать ту же музыку, ходить по тем же местам – это поможет не держаться за прошлое. Воспоминания, от которых мы бежим, все равно догоняют. Но если прожить их, они наполнятся другим смыслом. Однажды вы заметите, что любимое место перестало быть таким заряженным, поскольку там уже нет того, с кем оно было связано. И вы сможете выбрать, забыть его или ходить туда спокойно.

6

ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ

В среднем на переосмысливание расставания нужен год. Нам необходимы первые опыты проживания ярких моментов в новом статусе: первый Новый год без него/нее, первый день рождения, первый отпуск. Бывают отношения, настолько наполненные смыслом и ценностями, что на самотрансформацию требуется больше времени. Крушение реальности, в которую вы долго вкладывались, влечет за собой глубокое разочарование. И требуется время, чтобы почувствовать себя достойным любви и захотеть строить новые отношения. Чтобы прийти к открытию, что меня еще полюбят и я смогу полюбить.

7

ВЕРНИТЕ СЕБЕ БУДУЩЕЕ

Часто мы обесцениваем свою жизнь до отношений, которые закончились, кажется, что до них будто ничего и не было. И тогда травма воспринимается особенно болезненно, заполоняет собой все, и за ней сложно разглядеть новые смыслы. Вспомните себя до этих отношений: какие у вас были мысли, желания, цели. Признайтесь себе, что у периода, когда вы были вместе, есть границы, он – не вся ваша жизнь. И это может стать очень большим открытием. Может быть, закончившиеся отношения — лучшее, что случилось с вами на данный момент, но не единственное хорошее, что будет в жизни. По крайней мере, если вы так решите.

ФОТО: PLAIN PICTURE/EAST NEWS

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ПОДВЕСТИ ЧЕРТУ

Безутешно плакать или злиться, вспомнить прекрасные моменты общего прошлого и выразить благодарность за них – есть разные способы пережить конец отношений. Что облегчает процесс расставания и помогает перевернуть страницу?

Текст Алла Ануфриева

Завершение очередной главы жизни редко напоминает голливудский хеппи-энд. Даже когда речь идет о таких естественных событиях, как взросление или смена социального статуса, мы горюем о том, что теряем. А если тесная связь, эмоциональная или физическая, рвется внезапно, страдаем особенно сильно. Что помогает принять ситуацию?

Рассказывая о своих расставаниях, наши герои делятся собственными лайфхаками. Но есть в их опыте и нечто общее. Справиться с болью им помогают прежде всего простые вещи – ежедневные дела, конкретные, близкие цели: сходить на работу, приготовить еду, убрать квартиру или осуществить давнее желание, до которого прежде не доходили руки. «Нас лечит любая рутина, маленькие шаги и сознательные усилия, которые мы предпринимаем, чтобы вытащить себя из прошлого, по которому горюем, в сегодняшний день, – отмечает системный семейный психотерапевт Светлана Климова. – В том числе и мысли о том, что все идет правильно, так и должно быть. Особенно это заметно в истории Ольги: ей хочется вернуть сына домой,но она понимает, что отпускать выросших детей – в порядке вещей. Кажется, что, если вернуть ребенка назад, боль исчезнет. Но что останется? Сожаление о том, что сын не строит жизнь исходя из своих желаний и потребностей. И боль в конечном итоге окажется еще сильнее».

У горевания свой срок, и ускорить процесс нельзя. Но порой мы можем застревать на этом пути. «Это происходит, когда нам сложно соприкоснуться с реальностью, – объясняет психотерапевт. – Откладывая покупку стиральной машины, Валерий поддерживал надежду на возвращение к прежней жизни. А Дарья долго идеализировала подругу. Только когда мы обретаем реалистичный взгляд на самих себя, на другого и на отношения с ним, удается их завершить и поставить точку».

Обесценим мы пережитое или сохраним в памяти как нечто дорогое и важное? Зависит от того, удастся ли создать правдивую картину отношений, честно осмыслив, что случилось, с чем мы справились, а с чем нет, какой опыт мы получили. Такое понимание дает силы с достоинством пережить расставание и вспоминать прошлое с теплом и благодарностью.

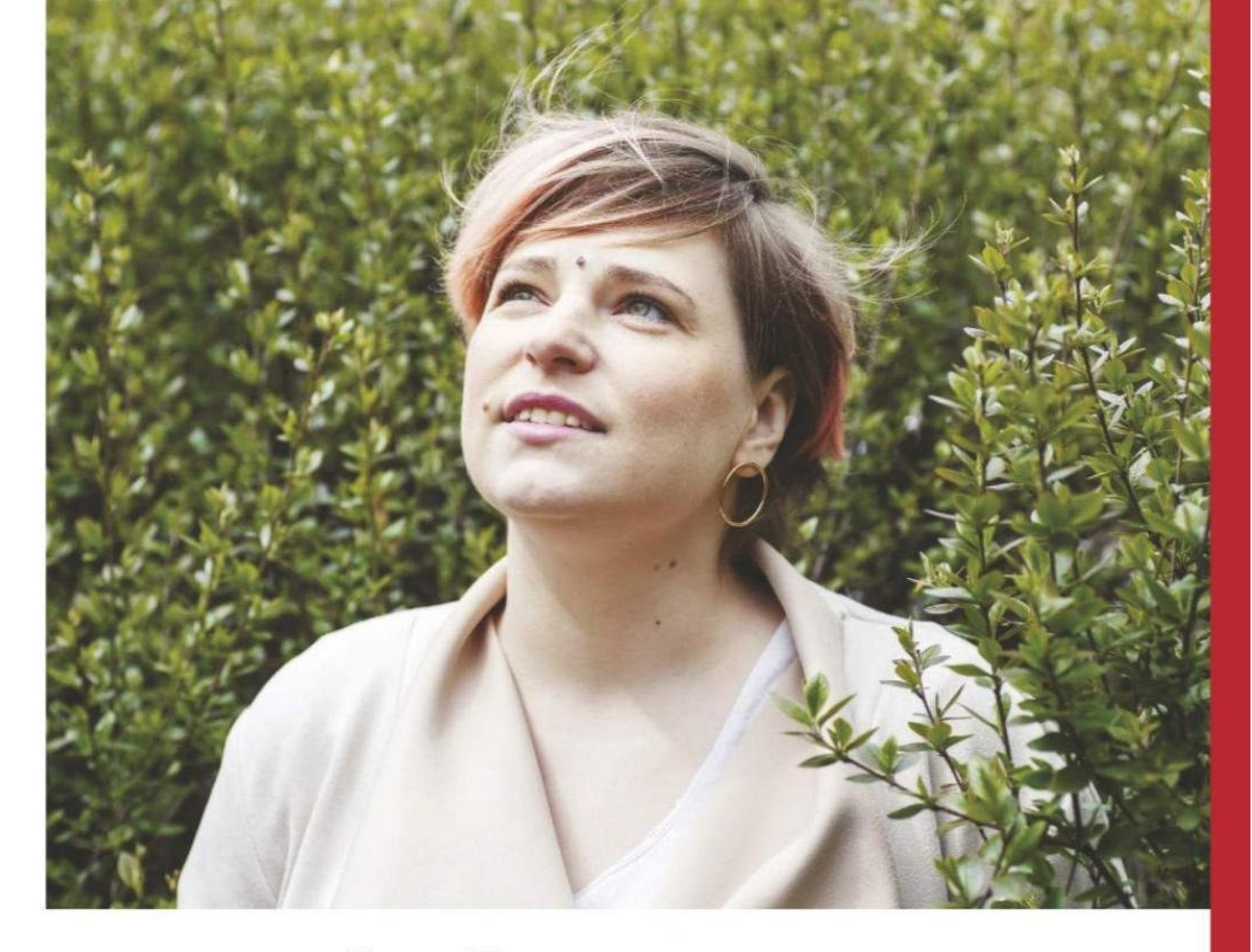


ФОТО: КСЕНИЯ КОЛЕСНИКОВА

Дарья, 32 года, ивент-менеджер

«Проговорив свою злость вслух, я освободилась»

Расставание с подругой оказалось для меня болезненным. Мы с Викой познакомились в студенческие годы и много времени проводили вместе: бегали в клубы и на концерты, смеялись и болтали обо всем на свете, переживали любовные драмы друг друга. Были ближе, чем сестры. Однажды Вика уехала в Питер к парню, а меня пригласил на свидание ее бывший ухажер. Она обиделась, приревновала. Потом мы все обсудили, но что-то сломалось. Я вцепилась в Вику как клешнями, звала ее встречаться, но Вика редко откликалась и даже на мою свадьбу не приехала. А потом и вовсе пропала. Мне было очень больно. Я лишилась какой-то важной части своего прошлого, праздничного, легкого, безбашенного. Для меня любая ссора – катастрофа вселенского масштаба. А потеря Вики ввергла в настоящий экзистенциальный кризис: кому вообще я могу тогда доверять? Мне очень помогла работа с психотерапевтом. Она объяснила, что у меня сильная потребность в душевной близости в связи с моей тяжелой семейной историей. Дома с родителями отношения были холодные, а от подруг я получаю много поддержки, эмоций, понимания и очень дорожу ими. Но раз я воспринимаю дружбу как спасательный круг, то и расставание переживаю как отвержение и предательство. Анализируя эту историю, я поняла, что сильно идеализировала и саму Вику, и глубину нашей связи. На одной из сессий я смогла по-настоящему разозлиться на подругу. В конце концов, она плохо поступила со мной, когда исчезла. Злость сидела во мне где-то глубоко, а терапия помогла вытащить ее наружу и прожить по-настоящему, проговорить вслух. И это помогло освободиться. Период, когда мы были нужны друг другу, закончился, мы изменились. И гоняться за тем, кто подарит мне тепло, неправильно. Я поняла, что хочу научиться сама заботиться о своем внутреннем ребенке, чтобы вступать в отношения, не обременяя других функцией «обогревателя».

>>

<u>Ольга,</u> 47 лет, логист, мать троих детей

«Я гуляла и жаловалась деревьям»

Первой в 17лет покинула родной дом старшая дочь, через 7 лет – сын. Все расставания происходили по одному сценарию: боль, слезы, страх. Мои вчерашние птенчики махали рукой, и я понимала: так, как было, уже не будет. В голове крутились тревожные мысли: что он будет есть, как перейдет дорогу? Не попадет ли в плохую компанию? Я из тех «неправильных» мам, которые все контролируют. «Ушки чистые? Ноготки в порядке?» Мне легче сделать самой, чем требовать это от них. Особенно страшно было отпускать Алексея, он настоящий мамин сын. До 9 класса я ему чуть ли не портфель собирала и завязывала шнурки. Уехав в 17 лет в Ростов-на-Дону, мой малыш плакал в трубку, а с ним плакала и я. Были терзания: может, все перечеркнуть и вернуть домой? Но потом вместе с ним решали, что, пока есть силы потерпеть – терпим. «Давай подумаем об этом завтра». А завтра наступало утро с новыми заботами, и ситуация как-то выпрямлялась. По телефону учила его распределять бюджет, отправляла рецепты простых блюд и видео, как правильно мыть полы, гладить. Первый год был самым трудным, я считала дни до приезда сына. Потом стало легче, я увидела, что ребенок действительно меняется. Помогло и понимание, что это правильно, что болезненный отрыв необходим, особенно для мальчика. Он начинает самостоятельно думать, планировать, учится отвечать за свои поступки, идет по своему пути. Расстояние не нарушило нашу близость и понимание с дочерью. Ей почти 27 лет, и она благодарна мне за то, что я не препятствовала ее выбору учиться в другом городе. Моя материнская энергия плавно переключилась на третьего ребенка, 6-летнюю девочку, и на мои увлечения: английский язык, спорт, игру на пианино. И еще я всегда даю себе возможность прожить грусть, проплакать. Обнимаю в слезах деревья, жалуюсь озеру, разговариваю с облаками. Затем беру себя в руки, читаю молитву и возвращаюсь к прежней, сильной Оле.





ФОТО: КСЕНИЯ КОЛЕСНИКОВА

Валерий, 59 лет, телережиссер, продюсер телепрограмм

«Я хранил фантики, оставленные детьми»

Двадцать лет как мы расстались с женой. Мы прожили вместе 15 лет, у нас росли две дочери. Не все было гладко, я не всегда дома ночевал, жена терпела. Тесть с тещей обитали по соседству и заходили к нам, как к себе домой, комментировали все, что происходит. Мне надоело быть под колпаком, и я съехал в отдельную квартиру. Через несколько дней на улице жена, завидев меня, перешла на другую сторону. Пришел повидаться с детьми, а она говорить не стала. Я пожалел о своем порыве, но пришлось приноравливаться жить одному. Было тоскливо. Подолгу сидел на работе, приходил к ночи поужинать, выпить стопку и рухнуть спать. В выходные два часа общения с детьми – и пустота, неприкаянность. Винил себя, что сам разрушил семью, совершил ошибку, но мне не дали шанса ее исправить. Чудовищное ощущение! Включал телевизор, чтобы создать фоновый шум. Хранил все вещи, которые оставлял кто-то из детей, вплоть до фантиков от конфет – я их складывал на стол. При виде их чувствовал, что хоть кому-то нужен. Первые годы заходил на сайт знакомств, но быстро понял, что любовь к жене осталась. Зачем я буду обманывать кого-то, да и самого себя? Это тупиковый путь. Постепенно завел маленькие привычки, придумал, что четверг будет пельменный день, в выходные – домашние дела. Стирка занимала особенно много времени: все эти годы я стирал руками. Мне даже не приходило в голову купить машинку. Как будто во мне жила надежда, что я вернусь из своей «ссылки» домой, и все встанет на круги своя. Но втянулся в такой режим. У каждого из нас устоявшаяся жизнь. И бывшей жене так спокойнее. Рядом с детьми и родителями она не чувствует себя одинокой. Дочери выросли замечательные, мы вложили в них много любви, это тоже примирило с реальностью. Понимаю, что и мне теперь комфортно жить одному. Года три назад купил наконец стиральную машинку. Наверное, осознал, что возврата не будет, и принял это.

ВКУС ЖИЗНИ

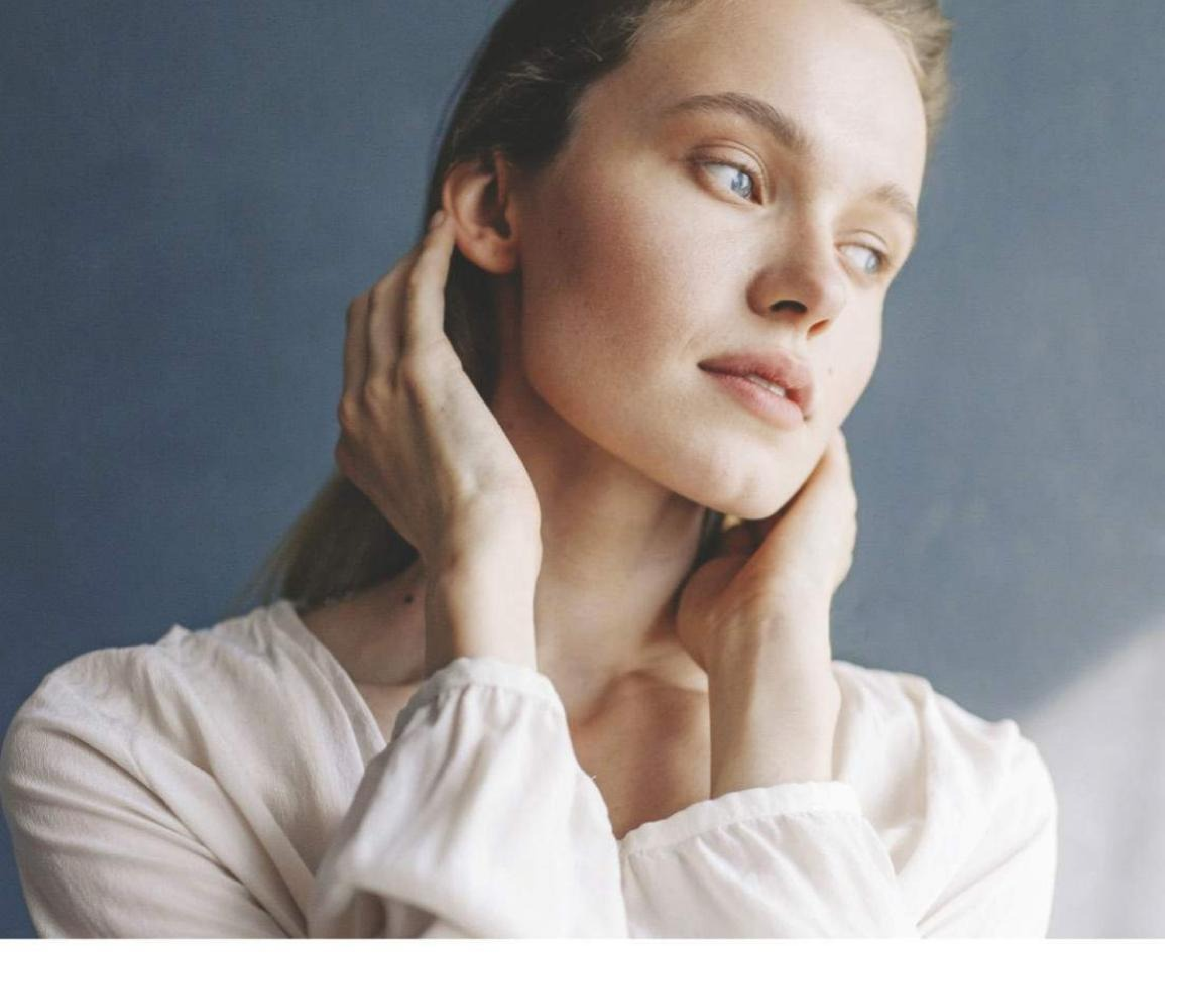


74
Без лишнего блеска! Кожа, в которой я живу

78
Летний гардероб зовет в пастель

83
Роза с перцем: новая жизнь привычных ароматов

ФОТО: GETTY IMAGES



Проблемная кожа автоматически ассоциируется с подростками. Согласно канонам классической косметологии, только им полагается переживать из-за жирного блеска и угревых высыпаний. После 17–18 лет, когда пубертатные гормональные бури стихают, лица должны очиститься, средства для ухода из салорегулирующих стать увлажняюще-защитными, а спустя некоторое время – антивозрастными. Но на деле ситуация обстоит не так. Повышенное салоотделение и склонность к акне у многих сохраняются до 25–30 лет, а порой и на всю жизнь. Причин тому много. Те же канонические косметологи привычно винят во всем эндокринную систему. Теоретически они правы. Выработка кожного жира регулируется рядом половых гормонов – эстрогенами и тестостероном, которые условно принято называть женскими и мужским. Первые ее подавляют, а второй активизирует. Именно поэтому во время беременности и кормления, когда в женском организме доминируют эстрогены, кожа становится суше. А так как раньше обзаводиться первыми детьми было принято к 20 годам, срок прыщикам отводили именно до этого возраста.

Когда родишь!

Действительно, после родов гормональный дисбаланс, если он был, часто приходит в норму. И молодые мамы забывают о былых угревых пережива-

Во всем блеске

ТЕКСТ МАРИЯ ТАРАНЕНКО

Если юношеские угри и жирный блеск задержались на вашем лице даже после официального срока, отведенного на первую и вторую молодость, не стоит расстраиваться. ***Сегодня существует масса способов выявить причину этого и исправить проблему.***

ниях. Тем более что в их жизни появляются совершенно другие проблемы и радости. Но все-таки рассматривать беременность как лечение жирной кожи странно. К тому же у многих спустя год после родов она вновь становится проблемной. Главная причина тому – повышенная чувствительность сальных желез к тестостерону. Иными словами – при нормальном содержании этого гормона в крови они будут работать на таких скоростях, словно его количество намного выше нормы. Чаще всего такая неадекватная реактивность заложена на генетическом уровне. Но приводят к ней и стресс, и пищевая аллергия, и хроническое внутреннее воспаление. «Всем обратившимся к нам женщинам, которых беспокоят блеск и акне, я в обязательном порядке назначаю анализ крови, – рассказывает врач-косметолог Мария Ширшакова, основательница собственной клиники. – И смотрю не только гормональный фон, но и склонность к воспалительным процессам, которая у многих заложена генетически. Таким пациенткам не помогут ни чистки, ни пилинги, ни даже курс роакутана – препарата, который часто назначают для регулирования салоотделения. Им нужно в первую очередь пройти курс противовоспалительной терапии. И в большинстве случаев состояние кожи выправляется». С Марией согласна и владелица клиники Bellefontaine, врач-дерматокосметолог София Бигвава, которая разработала ноу-хау – мезококтейль, нивелирующий воспалительную реактивность сальных желез. «Я сама долго была в числе женщин, которых проблемы >>

ФОТО: GETTY IMAGES



ВЗЯТЬ В ПОМОЩНИКИ

Концентрат против воспалений Cleanance Comedomed Anti-Blemishes Concentrate, **Avène**; Пенка для умывания с углем Black Charcoal Mousse, **Erborian**; Очищающее масло с кислотами Superfood AHA Glow Cleansing Butter, **Elemis**; Устройство для лечения воспалений Espada, **FOREO**; Липосомальная сыворотка с витамином С C-Vit, **Sesderma**; Антивозрастная сыворотка против воспалений Blemish+Age Defense, **SkinCeuticals**

>> с кожей преследуют и во взрослом возрасте. Рождение детей ситуацию не исправило. Изучив проблему, я поняла, что решить ее может только локальная борьба с воспалением. Методом проб, ошибок и экспериментов на себе создала нужный препарат. Я смогла нормализовать состояние собственной кожи и помочь сотням пациенток нашей клиники».

Не жирно будет

С недавних пор и косметические марки по-новому взглянули на проблему «взрослой» жирной кожи. Ведь несмотря на то, что она стареет позже, морщины и дряблость все-таки появляются. Раньше большинство антивозрастных средств выпускались в насыщенных, плотных текстурах. Что было оправдано: с годами, особенно ближе к менопаузе, выработка тестостерона снижается, и кожа становится суше. Тем же, у кого этого не произошло, ничего не оставалось, как пользоваться матирующими средствами для подростков, а anti-age продукты наносить только на область вокруг глаз, которая от природы бедна сальными железами и стареет в первую очередь. Теперь же ситуация изменилась. Во-первых, благодаря изобилию легких водных сывороток и гелей с богатым антивозрастным составом. А во-вторых, многие бренды выпустили специальные средства, решающие одновременно проблему старения и повышенного салоотделения. Помимо себорегулирующих ингредиентов они содержат кислотные комплексы, выравнивающие поверхность кожи, улучшая цвет лица и стимулируя активность клеток. Также хорошо себя зарекомендовали витамин С и ретинол, которые не только активизируют кровообращение и повышают тонус кожи, но и устраняют пигментацию. Причем как возрастную, так и постакне, ведь причина образования пятен от угрей – все тот же меланин, что провоцирует возрастную пигментацию. Так что впадать в панику, если даже после 30 или 40 лет вас беспокоят прыщики и блестящие нос со лбом, не стоит. Надо просто выяснить причину, почему они задержались, и подобрать соответствующий уход. А также порадоваться тому, что вы всегда будете выглядеть моложе ровесниц, которые в юности щеголяли идеально матовыми лицами. Ведь кожное сало, как ни крути, является самым лучшим природным средством ухода. ■



ОНИ РЕШАЮТ

Сыворотка с азелаиновой кислотой Don't Touch My Azacid, **DTMS**; Сыворотка с ретинолом Retinol SRX, **Rejudicare**; Антивозрастная очищающая маска для проблемной кожи Age-Purify Mask, **Filorga**; Очищающий тоник для жирной и проблемной кожи Purifying Toning Lotion, **Clarins**; Очищающая и сужающая поры сыворотка Vinopure Blemish Control Infusion Serum, **Caudalie**; Матирующий увлажняющий флюид Feigenkaktus Hydrating Face Lotion, **Weleda**



НАУЧИТЬСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ ЗА 5 ДНЕЙ

С 14 по 18 марта в рамках проекта PSYCHOLOGIES Travel прошел психологический ретрит «Научиться заботиться о себе».

Программу для него разработала Екатерина Приморская – интегративный и телесно-ориентированный психолог, соавтор проекта «Фотопсихология». Участники провели пять дней в отеле «Воздвиженское», изучая себя. Погружение в тренинг началось с медитации, которая настроила участников на правильную волну и запустила потоки энергии. Психологические и дыхательные практики, арт-терапия, психодрама, танцевально-двигательная терапия и soul motion помогли в проработке блоков и установок, мешающих достижению истинных целей и желаний.

За эти дни участники научились прислушиваться к своему внутреннему голосу, обращать внимание на то, как тело реагирует на эмоции, и нашли тот самый баланс, который так необходим в повседневной жизни.

Ретриты Psychologies Travel продолжаются, все новости доступны на нашем сайте: mypsy.ru

Пора в пастель

ТЕКСТ ИРИНА УРНОВА

Сливочно-желтый, мятный, пыльно-розовый, сиреневый — в сезонных коллекциях пастельным тонам уделили особое внимание. А значит, стоит найти им место и в летнем гардеробе.

На самом деле без пастельных оттенков обходится редкий модный сезон. В универсальности приглушенные песочно-бежевые, голубые и пыльно-розовые тона могут потягаться с такими вечными титанами, как черный и белый. Однако в этом году дизайнеры прямо-таки настаивают на том, чтобы наши гардеробы походили на коробочку с набором пастельных мелков. Возьмите любой цвет, разбавьте его до состояния конфетной нежности и попадете в самое сердце одного из ключевых летних трендов. Даже строгий серый в приглушенных, мягких оттенках будет актуален, причем и для самых легкомысленных вещей вроде бикини или панамки. Прелесть пастельных тонов еще и в том, что они прекрасно сочетаются между собой — прогадать с ними сложнее, чем изобрести вечный двигатель. Если сомнения все же одолевают, смело надевайте одну, но крупную пастельную вещь — например, рубашку оверсайз. Или и вовсе все вещи в одном оттенке: монохром — еще один важный тренд сезона.





ФОТО: GETTY IMAGES

Верная *тональность*

Омолодить кожу, придать ей естественное сияние, выровнять тон и защитить от солнца — новый пигментированный крем швейцарской марки Skincode обещает решить все эти задачи.

ТЕКСТ ИРИНА УРНОВА

Тренд на многофункциональность не обошел стороной индустрию красоты. Косметические химики активно работают над созданием средств, которые бы разом решали основные задачи дневного ухода. Специалисты Skincode утверждают – новый крем с тональными пигментами Protect&Perfect Tinted Moisturizer именно такой. Главный редактор сайта Psychologies Мария Лаврентьева взялась познакомиться с новинкой и поделилась впечатлениями.

Изучаем состав

В формуле средства целый список активных ингредиентов. Клеточный ACR-комплекс омолаживает кожу, стимулируя процессы обновления. Витамин E действует как антиоксидант. Гиалуроновая кислота и экстракт плюща обеспечивают пролонгированный увлажняющий эффект. А UV-фильтр защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей.
Мнение Марии: Многозадачность средства впечатляет! Оно выполняет функции целого косметического арсенала, включая солнцезащитный крем, без которого я на улицу стараюсь не выходить. Это очень удобно!

Правила применения

Небольшое количество крема следует равномерно распределить по лицу и шее, а при желании его можно использовать и в области декольте. Изначально крем – белый, но при нанесении проявляется цветной пигмент, который подстраивается под тон кожи.
Мнение Марии: У меня розоватый подтон кожи, подобрать к которому тональное средство удается не всегда. Этот крем «встраивается» идеально, кожа с ним выглядит здоровой и словно подсвеченной изнутри.

Каков результат

Легкая увлажняющая формула легко впитывается, помогает бороться со свободными радикалами и прочими факторами старения. Инкапсулированные цветные пигменты активируются при нанесении и адаптируются к естественному тону кожи. Она защищена от солнца, выглядит гладкой, свежей и сияющей.
Мнение Марии: С этим кремом у меня была лишь одна проблема — не забыть смыть его вечером, ведь кожа с ним выглядит абсолютно естественно, несмотря на стойкость и солнцезащитные фильтры в составе. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЗЛАТА ВАРЮНИС



Увлажняющий тонирующий крем Protect&Perfect Tinted Moisturizer, Skincode



Туалетная вода Irresistible, Givenchy

Давайте **танцевать!**

Теплые вечера, июньские грозы, мохнатые шапки зацветающих розовых кустов и первые поспевающие ягоды — новая туалетная вода Irresistible, Givenchy, словно соткана из главных летних радостей.

Кому из нас не знакомо ощущение легкой эйфории и полета в самом начале лета, когда кажется, что весь мир как будто существует в ритме танца? Долгожданные июньские деньки дарят это невероятное ощущение беспечности и почти детской радости жизни, которое так хочется продлить и растянуть. Именно такое по-летнему задорное и игривое настроение передает новая туалетная вода Irresistible, Givenchy. Сочные ягоды черной смородины, цветочная сладость розовой воды и пудровая прохлада ирисов – парфюмерам удивительным образом удалось заключить во флаконе аромат идеального летнего вечера, когда просто так, без всякого повода, хочется петь и танцевать. И даже когда теплые дни останутся далеко позади, а за окном повиснет хмурое осеннее небо, всего пара «пшиков» моментально перенесут обратно в эту ребяческую беззаботность и легкость летнего бытия.

Текст Ирина Урнова

ФОТО: ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ

Роза с **перцем**

Не каждому парфюмеру под силу по-новому раскрыть привычные ароматные ингредиенты. Создателям Very Good Girl, Carolina Herrera, это удалось.



Сложно представить себе более востребованный парфюмерный ингредиент, чем роза, узнаваемый, сладковато-нежный запах которой на удивление многогранен. Пытливый нос уловит в нем оттенки малины и спелых фруктов, благородной древесины и коричной палочки, подсушенной солнцем травы и молодого вина из винограда Изабелла, который французы называют Пти Мелье. Бытует мнение, что удивить парфюмерной композицией, построенной вокруг розовой ноты, уже невозможно.

3 ФАКТА О VERY GOOD GIRL

Необычный флакон в виде туфельки в этом году празднует свое пятилетие, но в красном цвете он представлен впервые.

Роль парфюмерного контрфорса играет ветивер, который чаще встречается в мужских ароматах.

Многогранность розы подчеркнута нотами личи, смородины и ванили.

Тем больший восторг вызывает новинка, где королева цвета раскрывается совершенно неожиданно. В аромате Very Good Girl, Carolina Herrera, роза получилась жгучей, словно ее щедро сдобрили перцем. При этом никаких острых пряностей в композиции нет, а такой будоражащий эффект получился благодаря нетривиальному союзу розы с ветивером. Неудивительно, что и цвет флакона новинки алорозовой — ложной скромности совершенно точно нет в характере этого аромата. **Текст Ирина Урнова**

ФОТО: АННА РУСАКОВА

Всему **голова**

Долгожданное летнее солнце не лучшим образом влияет на состояние волос. Новый спрей-кондиционер Rausch поможет сохранить красоту локонов, защитив их от ультрафиолета.



Специалисты неустанно твердят о важности защиты кожи от солнца. Ультрафиолетовые лучи считаются одним из ключевых факторов старения, а также повышают риск онкологических заболеваний. Но если наносить на кожу солнцезащитный крем или выбирать средства дневного ухода со «встроенными» фильтрами мы уже привыкли, то над тем, чтобы беречь от ультрафиолета шевелюру, лишь начинаем задумываться. И зря, ведь солнечные лучи расщепляют триптофан, цистеин и другие аминокислоты, из которых состоят волосы. В результате фотоповреждения они становятся сухими, ломкими и тусклыми, плохо поддаются укладке и выглядят неухоженно.

Защитить локоны от солнца, вернуть им блеск и эластичность, а также снять статическое напряжение обещает новый спрей-кондиционер с экстрактом зародышей пшеницы Rausch. В состав средства входит катионная наноэмульсия – благодаря положительному заряду ее частицы «прилипают» к отрицательно заряженным волосам и создают невесомую пленку, которая обеспечивает защиту от ультрафиолета. Кроме того, в формулу спрея входят экстракты пшеницы, инжира и драконьего фрукта. Эти компоненты обеспечивают антиоксидантную защиту, питают волосы, укрепляют их и делают более устойчивыми к агрессивному воздействию окружающей среды. Чтобы защитить свои локоны и придать им ухоженный вид, достаточно нанести спрей перед выходом из дома – об остальном средство позаботится в полной мере. **Текст Ирина Урнова**



ЗЕРНОВАЯ КУЛЬТУРА

Новый увлажняющий спрей-кондиционер Rausch входит в гамму средств для сухих волос, в составах которых главную роль играет экстракт зародышей пшеницы. Этот ингредиент богат витаминами B и E, которые питают волосы, защищают от потери влаги и обеспечивают им защиту от свободных радикалов. Кроме того, в этом компоненте содержатся натуральные липиды и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря которым волосы становятся менее хрупкими, лучше переносят горячую укладку и мытье агрессивными очищающими средствами.

ФОТО: GETTY IMAGES

Хорошие новости

Сиять легко

Благодаря богатой витамином С арктической морошке в составе дневной флюид Nordic-C[Valo], Lumene, придает коже сияние. Натуральный минеральный фильтр оксид цинка обеспечивает оптимальную защиту от солнца.

Lumene *Флюид для сияния кожи Nordic-C*

Капри навсегда

В коллекции ароматов Dolce & Gabbana пополнение: сочные, подсвеченные солнцем цитрусово-древесные композиции Light Blue Forever для него и для нее вдохновлены цветущими летними рощами Капри.

Dolce & Gabbana *Мужской и женский ароматы Light Blue Forever*



Дух природы

В парфюмерной коллекции Les Eaux de Chanel – новый аромат Paris-Edimbourg. Травянисто-древесная композиция из можжевельника, лаванды, кипариса, кедра и дымчатых нот ветивера несет в себе частички природы Шотландии.

Chanel *Новый аромат Paris-Edimbourg в коллекции Les Eaux de Chanel*



В деталях

В коллекцию украшений Good Vibes ювелирного бренда TOUS со 100-летней историей вошли амулеты, серьги, кулоны, цепочки и ожерелья, которые прекрасно сочетаются между собой и станут идеальным дополнением к летнему гардеробу.

TOUS *Коллекция Good Vibes*





Я держу!

Гель для зоны вокруг глаз с роликовым аппликатором Weleda из новой линии с опунцией интенсивно увлажняет кожу благодаря мощным влагоудерживающим свойствам растения. А также снимает отечность, устраняет темные круги и помогает предотвратить появление морщин.

Weleda *Новая линия средств для лица с опунцией*

Двойная сила

Легкая сыворотка в капсулах для лица и шеи Ceramide Capsules Hydra-Plumping Serum сочетает два ключевых фактора молодости – гиалуроновую кислоту, притягивающую влагу, и церамиды, которые удерживают ее в коже.

Elizabeth Arden *Увлажняющая сыворотка с гиалуроновой кислотой и церамидами*



Сладкая жизнь

По-настоящему летняя композиция аромата Delice de la vie собрана из нот сочной малины, клубники, груши, цветов жасмина и флердоранжа, красиво оттененных мускусно-древесным аккордом.

Monart Parfums *Аромат Delice de la vie*





Знак заботы

Sephora представила три экомаркировки для своих средств в рамках философии Good For. Теперь сделать выбор в пользу продуктов, которые не наносят вреда окружающей среде, стало гораздо проще и удобнее.

SEPHORA *Новые маркировки Good For во всех магазинах сети*



Цветное поло

В коллекции бренда HENDERSON найдутся поло всех цветов радуги – от светлых пастельных до ярких насыщенных. Поло выполнены из натуральной хлопковой ткани с небольшим добавлением эластана, что делает модели комфортными в жару и помогает сохранять их форму после многократных стирок.

HENDERSON *Базовая коллекция поло*



Эти медведи

Новые умные гаджеты BEAR и BEAR Mini, сочетающие микротоки и пульсации T-Sonic, тонизируют и укрепляют кожу, делая овал заметно более четким, а цвет лица – здоровым. Система Anti-shock обеспечивает безопасность и комфорт во время каждой процедуры.

FOREO *Микротоки для лица BEAR и BEAR Mini*

Кошачье дело

Бренд «Мнямс» выпустил мясные лакомые палочки и подушечки с начинкой специально для стерилизованных кошек и кастрированных котов. Клюква в составе помогает предотвратить мочекаменную болезнь, а L-Карнитин – поддержать спортивную форму питомца.

МНЯМС *Натуральные лакомства для кошек*



Отдать голос

Основатель компании FABERLIC Алексей Нечаев предложил обязать производителей маркировать продукты питания, содержащие сахар, чрезмерное потребление которого вредит здоровью. Проголосовать за инициативу можно на сайте stop-sahar.ru проекта, оставив свой голос, значимый для здоровья будущих поколений.

FABERLIC *Проект «Стоп-сахар!»*



Эфирное время

Эфирные масла из Германии «Примавера» пригодятся в любой ситуации: лаванда поможет успокоиться и заснуть, лайм взбодрит, кедр нормализует сердцебиение, а иланг-иланг создаст романтическую атмосферу.

PRIMAVERA *Органические эфирные масла*







Звездная кухня

За преображение традиционных кавказских блюд в кулинарные шедевры с европейским акцентом в новом ресторане Hedonist отвечает шеф-повар Давид Челидзе. За его плечами опыт работы с обладателями звезд Michelin Мартином Барасатеги и Эдуаром Любэ.

HEDONIST Покровский бульвар, 8, с. 1, 8(495)235-7030

РЕСУРСЫ

Психотерапия, здоровье, развитие: что мы знаем? как действовать?



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЗЛАТА ВАРОНИС; ФОТО GETTY IMAGES (2)



Запретный эликсир женской силы

Многих из нас когда-то спрятали в скорлупу «хорошей девочки». Из-за этого мы перестаем чувствовать свое тело, теряем не только женскую энергию, но порой и самих себя. Как освободиться? Можно создать свой спасительный эликсир, уверена Перукуа – певица, автор «вокальной тантры» для женщин и спикер конференции Psychologies Day 2020.

Текст Ольга Кочеткова-Корелова

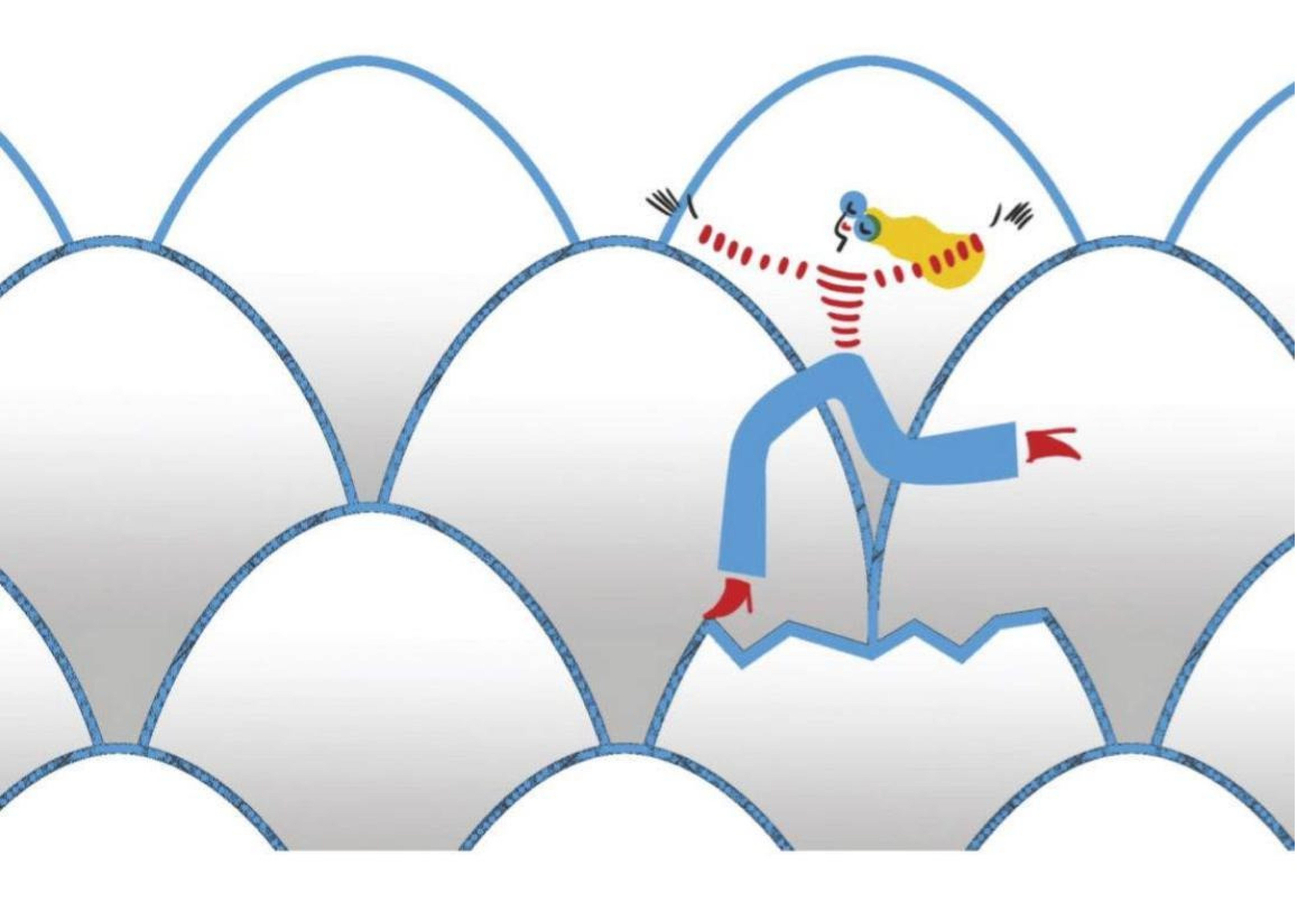
У женщин мира много общего, несмотря на то что мы живем в странах с разными традициями и условиями. Даже в самых либеральных государствах патриархат все еще диктует свои правила. Быть удобной — сначала для родителей, потом для общества, партнера, детей, коллег, соседей, начальника. Мы словно носим ошейник, который не дает дышать, говорить, двигаться. «Помните, когда мы были маленькими, мы мечтали, – обращается к женщинам Перукуа. – У нас было вдохновение, жажда жизни. Мы ждали, что однажды появится тот самый мужчина. Что нечто особенное придет именно к нам. Многие забыли эти чувства. Мы притупили их амбициями, идеями, которые поместили в наше сознание другие. Нас учили быть «хорошими», тихими и скромными, а не живыми, шумными, активными, как положено детям, — это условие принятия во взрослый мир. Мы, став удобными и правильными большими девочками, потеряли детское ощущение чуда. Я не забыла про него и начала искать ощущение этого волшебства связи с жизнью. Мне кажется, я его нашла и теперь делюсь с другими». Перукуа проводит тренинги (с 2020 года также в онлайн-формате), на которых рассказывает о своем «запретном эликсире», возвращающем женщинам их природную силу. В нем много частей, все сразу не перечислить, но вот пять основных.



ПЕРУКУА

Австралийская джазовая певица, автор и композитор песен, создательница энергетических и телесных практик для женщин, ведущая тренингов и ретритов. Ее сайт: peruquois.com

Элемент 1. Голос. Нас учат сначала не задавать вопросов, соглашаться, слушаться. А потом так же помалкивать о своих потребностях, будучи взрослой. Живая девочка упакована в тесный футлярчик, из которого ее не слышно. «Многие стали похожи на роботов с голосами без интонаций и силы, у нас, как говорят в России, ком в горле. Голос — главный ключ к исцелению Женщины, — объясняет Перукуа. — Я даю упражнения, которые помогают участницам раскрыть голосовые связки, снять эту удавку. Мы учимся дышать, говорить, петь, кричать, стонать не из гортани, а из всего тела, из живота. И тогда мы открываем рот во всех смыслах, открыто выражая себя».



Элемент 2. Живот. У многих женщин тело словно разделено: есть верхняя половина, которая думает и которую мы легко предъявляем миру, а нижней словно нет: мы прячем ее в брюки, боясь надеть платье и юбки, застегиваем на тугие ремни. «На старте ретритов я вижу, что у участниц недостаточно чувственности внизу живота, в области матки, — рассказывает Перукуа. — Они рассказывают, что при проникновении в вагину испытывают физическую боль или эмоциональную, из-за стыда и вины. Часто у них напряжены челюсти, чтобы держать покерфейс, непроницаемое выражение лица. Мы с ними восстанавливаем контакт с животворящим центром, недаром по-русски «живот» значит также «жизнь». А выражение «правда-матка» для меня о том, что для жизни женщине важно иметь связь с маткой».

Элемент 3. Сексуальность. Она невозможна, если не избавиться от стыда за свою чувственность. Его нам навязали еще в юности, когда женская сила только просыпалась. «Женщины зачастую не выражают то, как они себя на самом деле чувствуют, как бы они хотели, чтобы к ним прикасались, где и когда. Сексуальная энергия прорывается, когда женщина открыта, когда она чувствует, что любовь течет от мужчины к ней. А чтобы быть «хорошей девочкой» в постели, нужно просто терпеть или притворяться. Многие женщины не чувствуют себя достаточно свободными в интимных отношениях, чтобы сказать открыто: «Мне сейчас нужно вот это, сделай так, пожалуйста».

Элемент 4. Интуиция. «Женщины боятся выразить целостное видение, которое есть у них внутри, потому что от них требуют не быть в хаосе, не эмоционировать, – размышляет Перукуа. – И чтобы быть понятной и принятой, удобной, компактной, предсказуемой, многие игнорируют внутренний голос, интуицию. Они обесценивают то, что видят и чувствуют, потому что честность может привести к конфликту. Но тот, кто принимает в себе эту дикую первозданную природу, свои эмоции, свой внутренний зов, – тот обретает силу».

Элемент 5. Целостность. За 27 лет через тренинги Перукуа прошли более миллиона участниц. «Это уже раскрывшиеся, цветущие женщины. Такая женщина укоренена в своем теле, она чувствует его, она имеет связь с животом, маткой: все мы пришли на эту планету именно оттуда. Она принимает свои округлости, бедра, грудь, менструацию. Свою слабость, уязвимость, внутренний хаос, чувственность, неидеальность. Она слушает интуицию, видит свою природную красоту. И в том ее целостность», — завершает «рецепт» своего эликсира Перукуа. ■

ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ (1), ИЛЛЮСТРАЦИЯ ЗЛАТА ВАРОНИС



Страшно интересно

В фильмах ужасов происходит мало веселого: герои погибают, сходят с ума или становятся сосудами для злобных духов. И все же мы не выключаем кино с отвращением, а продолжаем следить за сюжетом, пусть и закрывая глаза в самые жуткие моменты. Что это с нами?

Текст Андрей Лойко

Впервые со страхом мы знакомимся в самом раннем детстве. Он сопровождает любое исследование и открытие, любой шаг в неизвестность. Преодолевая его, мы не без основания чувствуем себя героями. Таким образом, переживание страха для нас связано не только с потенциальной угрозой, но и с наградой за победу над ним.

Химия в помощь

В реальности страх призван сообщить о грозящей опасности и подготовить к столкновению с ней. В это время организм вырабатывает адреналин и норадреналин – гормоны страха и ярости соответственно. Адреналин приводит в повышенную готовность тело: сердцебиение учащается, обеспечивая кровь кислородом, печень увеличивает выработку глюкозы, а жиры сжигаются, снабжая тело энергией. Норадреналин отвечает за психологическую подготовку: вызывает ярость, азарт и удовольствие от риска. Оба гормона могут стать причиной тремора: это из-за них у нас предательски дрожат колени.

В результате мы получаем краткосрочный заряд силы, позволяющий выйти за собственные пределы, совершить то, что мы считали для себя невозможным. Но долго в этом состоянии находиться нельзя. «Постоянный выброс адреналина увеличивает вероятность развития болезней и делает нас более внушаемыми», – объясняет психолог, арт-терапевт Елена Дьяченко. Страх и связанные с ним



химические процессы готовят нас к столкновению с физическими угрозами. Мы становимся быстрее, сильнее и начинаем больше полагаться на инстинкты, а вот сознание, наоборот, притупляется. Именно поэтому при любом кризисе ответственные лица, а также психологи призывают нас не поддаваться панике. Угрозы современного мира требуют от нас не только физических подвигов, но и оценки ситуации. Мы должны сами решать, когда идти в атаку, а когда требуется более тонкий подход. Мы, как правило, стараемся сделать свою жизнь более безопасной и избежать страха. Другое дело искусство!

Упражнение на выносливость

Зачем нам ужас на экране? Тут не от кого бежать и некого бить, ведь от источника страха мы надежно отделены. Так почему нам так нравится бояться вместе с неудачливыми героями? Возможно, мы готовимся к угрозам реального мира, предположили исследователи из Орхусского университета (Дания)[1]. Опрос 1070 зрителей показал, что при просмотре фильмов ужасов мы примеряем на себя ситуации, происходящие на экране. Это позволяет понять собственные пределы и подготовить стратегии и приемы, которые помогут нам пережить опасные ситуации. Также исследователи отмечают, что мужчины предпочитают более страшные материалы, чем женщины, и чаще смотрят хорроры в одиночку, в то время как женщины предпочитают бояться в компании. Кроме того, сопереживая персонажам на экране, мы доказываем себе, что можем справиться и с реальными страхами. Важно, впрочем, помнить, что это всего лишь упражнение. «Такое безопасное преодоление иногда становится единственным, – предупреждает Елена Дьяченко. – Вместо того, чтобы справляться с вызовами, которые бросает реальная жизнь, мы выбираем оставаться в безопасности развлекательного страха».

Мой любимый ужас

Одни ужастики заставляют нас спать с включенным светом, а другие мгновенно забываются. Можно ли сказать, какой уровень страха оптимален? Психолог Марк Андерсен (Marc Malmdorf Andersen)[2] попытался ответить на этот вопрос: он наблюдал за сердцебиением 110 добровольцев, пока они проходили аттракцион «Дом с привидениями», где их пугали разными способами, и установил зависимость между уровнями удовольствия и страха. Участники эксперимента сочли лучшими те эпизоды, которые вызывали у них кратковременное и незначительное отклонение от обычного сердечного ритма. А если сердце билось слишком сильно или не желало успокаиваться, то удовольствие быстро сходило на нет. Но универсальную формулу найти не удалось, для каждого правильное сочетание страха и удовольствия оказалось свое.

Ужастики любят не все, это факт. Но у тех, кто любит, есть на это причины: «Во-первых, нам нравится чувство силы, которое дает адреналин, и во-вторых, если мы столкнулись с чем-то страшным в реальном мире, развлекательный страх помогает преодолеть эту травму», – объясняет Елена Дьяченко. Мы получаем власть над страхом благодаря тому, что можем выбрать фильм на свой вкус и в любой момент прервать его, и убеждаемся на опыте, что можно пережить сильный страх, оставшись целыми и невредимыми. ■

1. M. Clasen et al. *Horror, personality, and threat simulation...* Evolutionary Behavioral Sciences 14(3). November 2018.

2. M. Malmdorf Andersen et al. *Playing With Fear: A Field Study in Recreational Horror*. Psychol Sci. 2020 Dec; 31(12).

КРИЧАТЬ ИЛИ МОЛЧАТЬ?

Мы с детства знаем лучший способ справиться со страхом – спрятаться под одеялом. Но лучший не значит единственный.

«Дом с привидениями» – популярный аттракцион в парках развлечений. Но не все туда ходят, чтобы наслаждаться страхом. Некоторые приходят за компанию и стараются пережить это приключение с минимальными потерями. Специалист по СМИ Матиас Класен (Mathias Clasen) и психолог Марк Андерсен (Marc Malmdorf Andersen) опросили 280 посетителей местного «Дома с привидениями»[1], чтобы определить, как они обращаются со своими переживаниями. Те, кто желал испугаться посильней, старались проникнуться атмосферой, убедить себя в реальности происходящего, вжиться в роль, а также кричать как можно больше и громче. А те, кто старался избежать испуга, пытались найти в ситуации что-нибудь смешное, отводили взгляд и держались поближе к друзьям.

1. M. Clasen et al. *Adrenaline junkies and white-knucklers...* Poetics, Volume 73, April 2019.



Координатор Алла Ануфриева



Особый взгляд

«Любовь: сделай сам» Полина Аронсон

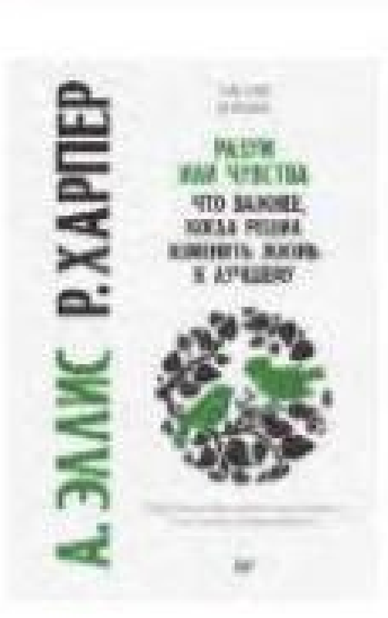


«Это небольшой, но очень насыщенный сборник статей о любви в новых реалиях, – делится психолог Полина Солдатова[1]. – В центре внимания автора, социолога Полины Аронсон, – поколение 30–35-летних и тех, кто младше, кого сейчас можно назвать young adults. В России они первыми столкнулись с крахом института брака и отношений. Современный человек стал свободнее, социальные институты – горизонтальнее, «жить стало веселее», но вместе с тем пришла более высокая ответственность за выбор, ошибки, личные травмы и профиль на сайте знакомств. Над любовью теперь надо работать, а получите ли вы что-то взамен, остается неизвестным. Измены, о которых прежде было стыдно говорить вслух, широко обсуждаются. Традиционная семья больше не нужна. Но нет и альтернативных сценариев романтических и брачных отношений. Есть онлайн-дейтинг, соблазнительные слухи об этичной немоногамии и культ саморазвития. Отношения какого качества, какой формы могут заинтересовать сегодня человека экономически независимого и самодостаточного? Автор утверждает, что если немного разобраться в социальном и культурном фоне, который нас окружает, можно отказаться следовать каким-либо сценариям извне и нащупать то человеческое, что в нас всегда есть. Это желание близости, кооперация, ощущение сопричастности и забота. Именно на стремлении думать о Другом автор делает акцент, противопоставляя его мнимой возможности выбирать, к кому испытывать чувства. Но решение позволить себе так любить требует мужества. Полина Аронсон тонко выдерживает баланс между «человеческой», эмоциональной лексикой и академическим, исследовательским контекстом. И оказывается, что думать о чувствах (тех, что я переживаю прямо сейчас) можно сложнее, разнообразнее, глубже, чем принято. А новое, более объемное понимание реальности уже не получится игнорировать, определяя свою позицию и выстраивая личные отношения».

1. ПОЛИНА СОЛДАТОВА – *психотерапевт, гендерный психолог.*

Индивидуум, 192 с., 378 руб.

ПСИХОТЕРАПИЯ

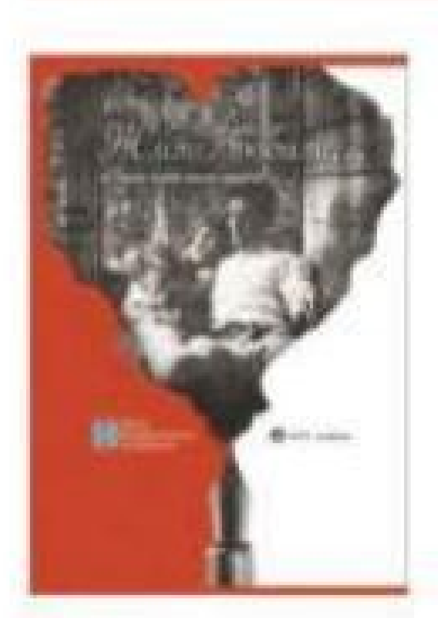


Разум или чувства
А. Эллис, Р. Харпер

Поводов для тревоги и недовольства в нашей жизни предостаточно. Но мы можем научиться контролировать интенсивность неприятных переживаний, отслеживать установки, которые их усиливают. Поможет в этом рационально-эмоционально-поведенческая терапия (РЭПТ). Основатель метода, психолог Альберт Эллис, показывает, как он работает.

Питер, 352 с., 429 руб.*

МЕМУАРЫ



Жили, любили… Истории любви наших предков
Сборник

Быть вместе – несмотря на протесты родителей, разницу в возрасте, национальность, вероисповедание и политические взгляды. Много ли мы знаем о том, как встречались и влюблялись, строили семью наши бабушки и дедушки? А родители? Участники флешмоба, запущенного ФБ-группой «Новое генеалогическое сообщество», поделились историями своих предков. Сборник объединил 21 признание – о чувствах счастливых и безответных, коротких и длиною в жизнь.

Ридеро, 86 с., 50 руб.*

КУЛЬТУРА



Где бьется сердце Петербурга?
В. Пода

Питерский гид Владислав Пода открывает двери в самые интересные доходные дома Северной столицы и рассказывает, что с ними было раньше и что происходит сейчас. Причудливые фасады и лестницы, парадные с «лягушками», «дом-пряник» и «дом-утюг»... Изысканные иллюстрации подогревают желание исследовать непарадный Петербург и заново в него влюбиться.

Бомбора, 432 с., 1395 руб*.

ПСИХОЛОГИЯ



Разделяя боль
Л. Пыжьянова

Более 10 лет Лариса Пыжьянова проработала в Центре психологической помощи МЧС России, была рядом с теми, кто потерял близких, находила слова поддержки и помогала понять, как и зачем жить дальше. Психолог объясняет, как выразить сочувствие, не сделав больнее тому, кто переживает утрату, и позволить ребенку разделить горе вместе с семьей.

Никея, 176 с., 460 руб.



Волшебный круг общения с людьми и природой
В. Ясвин

Психологический тренинг помогает достигать разных целей: снимать коммуникативные барьеры, получать образование и навыки. Доктор психологических наук Витольд Ясвин обобщает свой многолетний опыт проектирования и проведения тренингов и предлагает конкретные упражнения.

Народное образование, 251 с., 1000 руб.*

ЦИТАТА

«Большинство женщин, отвоевавших самим себе равенство, растят своих сыновей как будущих мачо… Про мальчиков часто говорят, что на кухне они устраивают бардак, но дело же именно в том, что за ними всегда стояла мать, готовая прибраться!»



В центре внимания французского психоаналитика Каролин Эльячефф жизнь современной семьи: вопросы воспитания, отношения в паре, аборты и разводы, анорексия и булимия.

«Семья во всех ее состояниях» К. Эльячефф. ИОИ, 220 с., 759 руб.

ФОТО: GETTY IMAGES

* Приведены отпускные цены издательств. В остальных случаях – цены интернет-магазина ozon.ru



С Аллой Ануфриевой

ФОРУМ

«Психодрама PRO100: Испытание временем»

Ежегодная Московская психодраматическая конференция мало похожа на обычные форумы, где все чинно сидят и слушают выступающих. Здесь много шума, движения, смеха, творчества и глубокого погружения в практику. В этом году все мастер-классы разделены на «клиентские» и «методологические». Первые не требуют профильного образования. Здесь можно «продегустировать» психодраму: понаблюдать со стороны или включиться в процесс, понять что-то важное про свою жизнь в комфортной, дружелюбной атмосфере. На методологических мастер-классах психологи разных направлений могут освоить некоторые техники психодрамы, например технику пустого стула, прикоснуться к работе с травмами и зависимостями. В числе участников – ведущие российские психодраматисты: Екатерина Михайлова, Виктор Семенов, Елена Лопухина, Екатерина Крюкова, многие из них – эксперты нашего журнала. Вечерняя программа включает плейбэк, клоунскую импровизацию и телесные практики.

11–14 июня, Москва, подробности см. на сайте pd-conf.ru/ и на странице facebook.com/psyconference



ВЕРНИСАЖ

Саша Купалян «Адамовым детям»

После успеха предыдущего персонального проекта «Возвращение к шедевру. Цикл «Гибель городов» (арт-галерея VSunio, 2018) Саша Купалян вновь обращается к образам прошлого, и в частности, к сюжетам Священного Писания. Под «адамовыми детьми» художник подразумевает современное поколение людей, вечно недовольных качеством своей жизни. Мы попираем законы природы с идиотическим бесстрашием, ведущим к вселенской катастрофе наподобие Великого Потопа, обращает наше внимание автор. Он призывает не зацикливаться на смене внешних обстоятельств, а самим стать теми переменами, которые хотим видеть в мире.

С 2 по 21 июня, Санкт-Петербург, Севкабельпорт. Подробнее на сайте vsunio.com

ВЫСТАВКА

«Body Worlds. Мир тела» (18+)

У этой выставки просветительская цель – показать наглядно, как мы устроены. Экспонаты максимально точно воспроизводят анатомию, сложную взаимосвязь костей, мышц и суставов. Оценить хрупкость и эстетическое совершенство тела позволил метод бальзамирования, суть которого в замене биологических жидкостей в тканях на синтетические полимеры и смолы.

Встреча с телами реально существовавших людей может вызвать сильные чувства, не только восторг или удивление. Поэтому подросткам от 12 до 18 лет вход разрешен только в сопровождении взрослых.

До января 2022 года, Москва, ВДНХ, Павильон № 21, сайт: bodyworlds.moscow/ru



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА VS UNIO (САША КУПАЛЯН «ДРЕВО ЖИЗНИ. ФРАГМЕНТ»)

Медленный мир

Тише едем – дальше будем

Половина моих клиентов – спешащие москвичи. Из дома на работу, с работы на фитнес, с фитнеса на психотерапию. Дух времени – успеть по максимуму. На терапии они тоже спешат. Пытаются рассказать историю жизни за первую же встречу, ожидают решения проблемы на второй. Их можно понять. Рынок психологических услуг наполняется, конкуренция ведет к появлению экспресс-предложений вроде «ваши симптомы пройдут за 3 сеанса». Отсюда ожидания, если не завышенные, то однобокие. Как будто любые проблемы могут решиться быстро, а если нет, то **либо «психотерапевт плохой», либо «психотерапия не работает», либо – что совсем уже печально – сами по себе клиенты такие, что помочь им нельзя**. На самом деле есть разные методы. Одни работают под запрос относительно быстро и директивно, клиент приходит, говорит «я хочу» и получает одно конкретное решение одной конкретной проблемы. Есть другие, когда клиент пересматривает свой образ жизни и научается решать свои проблемы самостоятельно и разными способами. Но на это нужно время. А еще нужны доверительные терапевтические отношения, которые тоже складываются не вдруг. Но я хочу подчеркнуть, что замедление само по себе может быть терапевтичным.

Ко мне обратился 45-летний программист с запросом «хочу поскорее обзавестись семьей». Говорил очень много, быстро, искренне считая, что чем больше он расскажет, тем легче будет ему помочь. Даже отвечая на конкретный вопрос, он пускался в пространные рассуждения о чем угодно. Продвигались мы крайне медленно. И тогда я попросил его рассказывать все в два раза медленнее. Брать себе время, чтобы обдумать ответы. Мы замедлились. А процесс терапии сдвинулся с места. Он обнаружил, что спешка и есть его главная проблема. И на работе ему приходится спешить (и это стресс), и при знакомстве с женщинами он спешит, не давая ни себе, ни им времени на установление близкого контакта. А без душевной близости он и себя, и женщин рассматривал как функции.



ЕВГЕНИЙ ТУМИЛО
Гештальт-терапевт

Научившись замедляться в пространстве терапии, он замедлился и в жизни. Стал следить за собой, интересоваться другими. На одной из сессий у нас даже осталось время (которого прежде не хватало), и он впервые спросил меня – не чтобы взять себе что-то мое, не функционально, а просто, по-человечески: «Какую музыку вы слушаете?» Несущественный, казалось бы, вопрос обозначил внутренние перемены. Позже он поменял работу, выбил себе более свободный график и начал встречаться с женщиной, близкой ему по духу.